باذوق مردوں اور باوقار خواتین کے لئے جسے بچے بھی پڑھ سکتے ہیں۔

64

ماہنامہ عبقری لاہور ®

اکتوبر 2011ء بمطابق ذیقعد 1432ہجری

گھر بھر کی جسمانی بیماریوں، ذہنی الجھنوں اور روحانی مسائل کا حل۔

قیمت فی شمارہ 30 روپے

ناممکن روحانی مشکلات
لاعلاج جسمانی بیماریاں

آزمودہ اور یقینی علاج کے لئے ماہنامہ عبقری سے دوستی

گھریلو پُرامن زندگی اور میاں بیوی میں خوشیوں کے راز اس کتاب میں

انشاءاللہ
حضرت حکیم صاحب کا کلینک / درس شیڈول
تاریخ اور مقام کیلئے اندرونی صفحات ملاحظہ فرمائیں

- ☆ سورۃ البقرہ سے شرطیہ انشاءاللہ بیٹا پائیں
- ☆ دعا نے ظالموں کو قدموں میں گرادیا
- ☆ کیلا صرف پھل نہیں، دوا بھی غذا بھی
- ☆ گھر کی آرائش نہایت سستے داموں
- ☆ چقندر سے لاعلاج امراض کا خاتمہ
- ☆ خوشبو سے پیچیدہ امراض کا علاج
- ☆ اس چڑیل نے مجھے تھپڑ کیوں مارا
- ☆ چہرے کی جھریاں ہمیشہ کیلئے ختم
- ☆ کچن سے خوشگوار صحت کا انداز
- ☆ ڈینگی کا سستا گھریلو علاج
- ☆ یادداشت بڑھانے کے گُر
- ☆ بندش اور جادو ختم ہوگیا

احمد پور شرقیہ (ضلع بہاولپور)
16 اکتوبر بروز اتوار 2011ء (درس)
درس صبح 10 بجے بمقام
راؤ کالونی مسجد انوار مدینہ

عَبۡقَرِيٍّ حِسَانٍ ۝ فَبِاَيِّ اٰلَآءِ رَبِّكُمَا تُكَذِّبٰنِ ۝ القرآن

بیاد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری عبقری مجذوبؒ، جناب حکیم محمد رمضان چغتائیؒ

زیر سرپرستی شیخ الحدیث حضرت مولانا محمد عبیداللہ المفتی مدظلہ، حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہ (پھلت)

شمارہ نمبر 4 جلد نمبر 6 اکتوبر 2011ء بمطابق ذیقعد 1432 ہجری

فرقہ واریت اور سیاسی تعصبات سے پاک

(ایڈیٹر) حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی (پی ایچ ڈی (امریکہ))

مشاورت حکیم محمد خالد محمود چغتائی، تجمل الٰہی شمسی، میاں محمد طارق، امتیاز حیدر اعوان

قیمت فی شارہ 30 روپے اندرون ملک سالانہ 360 روپے بیرون ملک سالانہ 60 امریکی ڈالر

ماہنامہ عبقری اب جیل میں بھی

عبقری ٹرسٹ زندگی کے مختلف شعبہ ہائے جات میں شب و روز خدمت خلق میں مصروف عمل ہے۔ اب اس شعبے کو مزید وسعت دیتے ہوئے جیل کے قیدیوں کی اصلاح، تربیت اور ان کی جسمانی اور روحانی صحت کیلئے ماہنامہ عبقری مختلف جیلوں میں بالکل مفت پہنچایا جائے گا۔ امید ہے قارئین اور مخیرّ حضرات عبقری ٹرسٹ کے معاون بنیں گے۔ بہتر مشورہ یا انتظامی طور پر معاونت کرنے والے بھی ضرور رابطہ کریں۔

فالتو کتابیں رسالے صدقہ جاریہ بنیں اگر آپ کے پاس کتابیں نئی یا پرانی کسی بھی موضوع یا کسی بھی عنوان کی ہوں یا رسائل ڈائجسٹ میگزین وغیرہ اور آپ چاہتے ہوں کہ وہ صدقہ جاریہ کیلئے استعمال ہوں مزید وہ رسائل و کتابیں محفوظ ہوں یا پھر یہ رسائل و کتب آپ کے پاس زائد ہوں تو دونوں صورتوں میں ایڈیٹر ماہنامہ عبقری کو ہدیے کی نیت سے ارسال کریں وہ محفوظ ہو جائینگے اور افادہ عام کیلئے استعمال ہوں گے۔ آپ صرف اطلاع کریں منگوانے کا انتظام ہم خود کرینگے یا پھر آپ ازراہ کرم ارسال فرمادیں۔ نوٹ: درسی اور نصابی کتب ارسال نہ کریں۔

ضروری اطلاع: حکیم صاحب سے ملاقات کیلئے آنے سے پہلے فون نمبر 042-37552384,37597605,37586453 پر وقت لیکر آئیں۔ حکیم صاحب صرف (پیر، منگل، بدھ، جمعرات) کو ملاقات کرتے ہیں۔ موسم سرما میں کلینک کے اوقات 2 بجے اور موسم گرما میں 3 بجے شروع ہوتے ہیں۔
بغیر وقت لیے آنے والے حضرات سے معذرت ہے۔ بحث سے گریز کریں۔
وقت پر نہ آنے والے حضرات کی باری کینسل ہوجائے گی۔ یہ شیڈول تمام ملاقاتیوں کیلئے ہے۔

نقشہ مزنگ چونگی (قرطبہ چوک نزد عابد مارکیٹ) گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری کیساتھ عبقری اسٹریٹ کے آخر میں عبقری کا دفتر ہے۔ موبائل: 0322-4688313
E-mail:contact@ubqari.org Website:www.ubqari.org

فہرست مضامین

صفحہ نمبر	عنوان
2	روح نکلنے میں آسانی' حال دل
3	درس روحانیت وامن
4	صحابیؓ جن سے فرشتے بھی حیا کرتے تھے
5	بچوں کا نظم وضبط اور والدین کا سمجھوتہ
6	قرآن کا ادب کرنے سے سکھ کی دنیا بدل گئی
7	یادداشت بڑھانے کے گُر
8	فطرت سے قریب' بیماریوں سے دور
9	ذیقعد برکات وتجلیات کا مہینہ
10	عطا ابن حسینؒ کے روحانی وظائف
11	کیلا! صرف پھل نہیں' دوا بھی غذا بھی
12	طبی مشورے
14	گھر کی آرائش نہایت سستے داموں
15	دعا نے ظالموں کو قدموں میں گرادیا
16	چہرے کی جھریاں ہمیشہ کیلئے ختم
17	آرام طلبی کے نقصانات اور جدید سائنسی تحقیقات
18	گھریلو جھگڑے اوران کا بہترین حل
19	یَابَارِیُٔ سے ناممکن مسائل کا حل
20	روحانی بیماریوں کا روحانی علاج
22	کراماتی نہیں معجزاتی تیل
23	سورۃ البقرہ سے شرطیہ بیٹا پائیں
24	نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج
25	بندش اور جادو ختم ہوگیا
26	خود بھی روشن' دوسرے بھی روشن
27	اس چڑیل نے مجھے تھپیڑ کیوں مارا
28	انسان کی زندگی کے اثرات اس کی نسلوں پر
29	قارئین کے سوال قارئین کے جواب
30	خواب اور روشن تعبیر
31	2 نفل پڑھنے کی برکت کہ جن نے مجھے چھوڑ دیا
32	خواتین پوچھتی ہیں؟
33	چقندر سے لاعلاج امراض کا خاتمہ
34	قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں
36	کچن سے خوشگوار صحت کا انداز
37	اللہ نے کوے کے ذریعے دوائی بھیجی
38	جدید طرز زندگی کا سب سے بڑا نقصان
39	جنات کا پیدائشی دوست
40	چوہے کے حیرت انگیز کارنامے
41	فراڈیوں نے سب کچھ لوٹ لیا
42	اطباء کے حیرت انگیز کارنامے
43	خوشبو سے پیچیدہ امراض کا علاج
44	ڈینگی کا سستا گھریلو علاج
45	درود شریف سے ناممکن ممکن کیسے ہوا
46	آیئے! کسب حلال کا عہد کریں!
47	مایوس لاعلاج مریضوں کیلئے آزمودہ ادویات

ایجنسی ہولڈر اپنی مہر لگائیں/ ہدیہ دینے کے لیے اپنا نام لکھیں/ زرِ سالانہ ختم ہونے کی اطلاع

عبقری ٹرسٹ کے ذریعے مستحقین کی امداد

رجسٹریشن نمبر: RP/6237/L/S/10/1534

عبقری جہاں روحانی جسمانی شعبوں کے ذریعے عالم انسانیت کے دکھی لوگوں کی خدمت کا کام سرانجام دے رہا ہے وہاں سالہاسال سے عبقری لوگوں کی دفتر تک پہنچائی ہوئی اشیاء مثلاً پرانے کپڑے' برتن' جوتے' فرنیچر' رضائیاں' کمبل اور اس کے علاوہ گھریلو استعمال کی تمام اشیاء غریب نادار اور مستحق لوگوں تک پہنچا رہا ہے۔ اپنی استعمال شدہ پرانی اشیاء کو ناکارہ سمجھ کر ضائع نہ کیجئے یقیناً یہ کسی مستحق کی خوشیوں کا سامان ہے۔ دوسرے شہروں کے لوگ ٹرک یا ٹرین کے ذریعے عبقری کے دفتر چیزیں بلٹی کرادیں شکریہ!

(رقم بھیجنے والے وضاحت کریں کہ زکوۃ ہے یا صدقہ)

خط وکتابت کا پتہ: "عبقری" مرکز روحانیت وامن 78/3 قرطبہ چوک نزد گوگا نیلام گھر سابقہ یونائیٹڈ بیکری عبقری اسٹریٹ مزنگ چونگی لاہور

فون/ فیکس 042-37552384,37597605,37586453

روح نکلنے میں آسانی کیلئے

حضرت فضالہ بن عبیدؓ اور حضرت تمیم داری رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا جوشخص کسی رات دس آیات کی تلاوت کرے اس کے لئے ایک قنطار لکھا جاتا ہے اور قنطار دنیا اور دنیا میں جو کچھ ہے ان سب سے بہتر ہے۔

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ روایت کرتے ہیں کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جوشخص رات میں آیتوں کی تلاوت کرے وہ اس رات اللہ تعالیٰ کی عبادت سے غافل رہنے والوں میں شمار نہیں ہوگا۔☆ حضرت ابوموسیٰ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا میں اشعر قوم کے رفقاء سفر کے قرآن کریم پڑھنے کی آواز کو پہچان لیتا ہوں جبکہ وہ اپنے کاموں سے واپس آ کر رات کو اپنی قیام گاہوں میں قرآن شریف پڑھتے ہیں اور رات کو ان کے قرآن مجید پڑھنے کی آواز سے ان کی قیام گاہوں کو بھی پہچان لیتا ہوں اگرچہ دن میں، میں نے انہیں ان کی قیام گاہوں پر اترتے ہوئے نہ دیکھا ہو۔

حضرت معقل بن یسار رضی اللہ تعالیٰ عنہٗ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا: قرآن کی چوٹی یعنی سب سے اونچا حصہ سورۃ البقرہ ہے۔ اس کی ہر آیت کے ساتھ 80 فرشتے اترے ہیں اور آیت الکرسی عرش کے نیچے سے نکالی گئی ہے یعنی اللہ تعالیٰ کے خاص خزانے سے نازل ہوئی ہے پھر اس کو سورۃ البقرہ کے ساتھ ملا دیا گیا یعنی اس میں شامل کرلیا گیا اور سورۂ یٰسین قرآن کریم کا دل ہے۔ اس کو جوشخص اللہ تعالیٰ کی رضا اور آخرت کی نیت سے پڑھے تو یقیناً اس کی مغفرت کردی جائے گی۔ لہٰذا اس سورت کو اپنے مرنے والوں کے پاس پڑھا کرو۔ (تاکہ روح کے نکلنے میں آسانی ہو) **(مسند احمد)**

حضرت جندب رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے ارشاد فرمایا جس شخص نے سورۂ یٰسین کسی رات میں اللہ تعالیٰ کی رضا کیلئے پڑھی تو اس کی مغفرت کردی جاتی ہے۔ **(ابن حبان)**

حال دل

کئی لوگ اپنے تجربات کچھ اس طرح بیان کرتے ہیں کہ جی چاہتا ہے کہ یہ عبقری کے ذریعے لاکھوں قارئین تک پہنچاؤں اور واقعی ہی پہنچا کر خوشی ہوتی ہے میری طبیعت کا ایک حصہ ہے کہ جتنا مجھے مخلوق تک فیض پہنچا کر دل خوش ہوتا اتنا زیادہ چھپا کر نہیں۔

ایک صاحب بتانے لگے کہ میں بہت زیادہ پرانا بواسیر کا مریض تھا' ہر علاج کروا چکا لیکن بواسیر سے کبھی فائدہ نہیں ہوا' کسی نے مجھے بتایا کہ جب بھی کوئی نماز پڑھوں فرض ہوں سنتیں ہوں' پہلی رکعت میں سورۂ قریش اور دوسری رکعت میں سورۃ النصر پڑھو۔ کہنے لگے میں نے مسلسل یہ عمل کرنا شروع کردیا' اور کرتا رہا اور عمل کی برکت سے اللہ جل شانہٗ نے میرے ساتھ یہ کیفیت کی کہ بواسیر بالکل ختم ہوگئی' حتیٰ کہ میں نے یہ عمل خود بے شمار لوگوں کو بتایا اور جس نے بھی کیا اس کی بواسیر بھی ہمیشہ کیلئے ختم ہوگئی۔

ایک صاحب اور بتانے لگے کہ ہمارے ہاں قریب مسجد میں ایک قاری صاحب شوگر کا دم کرتے ہیں' وہ کسی کو اپنا دم نہیں بتاتے تھے لوگ دور دور سے آکر ان سے دم کرواتے تھے جب وہ نہ ہوتے تو ان کا بیٹا دم کرتا تھا اور مخلوق خدا کو فائدہ پہنچتا تھا۔ ایک دفعہ ان کے بیٹے سے میں نے پوچھا تو کہنے لگا کہ میں نے آج تک کسی کو نہیں بتایا چونکہ آپ میری خدمت کرتے ہیں اس لیے آپ کو بتا رہا ہوں۔ میں صرف سورۃ القدر اور سورۃ الکوثر تین تین بار پڑھ کر دم کردیتا ہوں اور جس کو بھی پانی دم کرکے دیتا ہوں اس کو شوگر میں بہت فائدہ ہوتا ہوں۔ قارئین! شوگر کے بے شمار مریضوں نے جب یہ خود دم کرکے پیا ان کو اتنا فائدہ ہوا جو شاید بیرون ملک کی مایہ ناز شوگر کی دوا سے بھی نہ ہوا اور جتنا ان کی دم کرنے کی مدت بڑھتی گئی اتنا نفع اور فائدہ بڑھتا گیا۔ اس دم کی انہوں نے مجھے اجازت دی اور آج میں سب قارئین کو اجازت دیتا ہوں۔

شوگر کے مریض خود بھی دم کریں یا کسی کو پانی پر دم کرکے دے سکتے ہیں۔ بہت بہترین نسخہ ہے' اس عمل سے ہمیشہ کیلئے شوگر کی دوائیں بند ہوجاتی ہیں اور مریض ہمیشہ کیلئے تندرست ہوجاتا ہے۔ آپ بھی آزمائیں اور اللہ پاک کی اس نعمت سے فائدہ اٹھائیں۔

درسِ روحانیت و امن

ہفتہ وار درس سے اقتباس
حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی

آپ ﷺ نے فرمایا: تم دنیا میں اس طرح رہو جیسے کوئی مسافر یا رہ گزر رہتا ہے

کثرت فانی برکت جاودانی: (الف) ارے کثرت چلی جاتی ہے یاد رکھنا کثرت کے جاتے پل نہیں لگتا۔ ساری زندگی کی پونجی ایک پل میں چاہے لٹوا دے لگوا دے وہ (اللہ) قادر ہے۔ ایک صاحب کو دیکھا بیٹھے تھے دیوار گری ٹانگ ٹوٹ گئی۔ ٹانگ کو بندھوایا پھر اس میں اور خرابی ہوگئی' اور ہوگئی علاج کرتے کرتے ساری زمین بک گئی' مکان بک گیا ساری جائیداد بک گئی اور اب یہ حال ہے کہ وہ ایسی جگہ پڑے ہوتے ہیں کہ کوئی انہیں روٹی دے دیتا ہے۔

(ب) میں ایک دن ایک گلی سے گزر رہا تھا' قبرستان سے اپنے والدین کی تربت پہ فاتحہ کہہ کر آ رہا تھا' گلی سے گزرا ایک صاحب کو دیکھا نالی تھی گلی کی سائیڈ پہ دیوار کے ساتھ اس کے اوپر چارپائی پڑی ہوئی تھی سخت گرمی تھی میں نے اس صاحب کو کہا یہ وہ نہیں ہے جو پکائی کرتا تھا سرکاری دیگیں پکاتا تھا اسے سرکاری کہتے تھے۔ کہنے لگے: ہاں وہی ہے میں نے پوچھا۔ یہ یہاں کیوں ہے؟ کہنے لگے: اولاد نے نکال دیا ہے اس لیے گلی میں پڑا ہوا ہے اور لوگ اس کو روٹی دے دیتے ہیں۔ زندگی کا سامان دے دیتے ہیں۔ ایک دم خیال آیا مجھے ایک صاحب نے بتایا تھا۔ کہ یہ بیک وقت بارہ بارہ پندرہ پندرہ دیگیں پکاتا تھا۔ دوڑتا دوڑتا اور میں نے بھی دیکھا تھا اور گرم گرم جلتی ہوئی دیگ پر یوں پاؤں رکھ کے یوں ہلاتا تھا۔ پتہ نہیں پاؤں جلتا ہی نہیں تھا اس کا اور جوتی ویسے بھی کم پہنتا تھا۔ اور اس کے پاس بڑا مال تھا سب کچھ لٹ گیا کیوں لٹا؟ اس نے برکت کی محنت نہیں کی برکت والے اعمال اختیار نہیں کئے کثرت والے اعمال اختیار کئے۔

کثرت کی ہوس کا عبرتناک انجام: میری والدہ رحمۃ اللہ علیہا فوت ہوئیں تعزیت کیلئے ایک شخص آئے تعزیت کے بعد کہنے لگے: دیکھ تجھے ایک چیز بتا رہا ہوں پہلے تیرے والد گئے اب والدہ بھی چلی گئیں اب تجھ سے وہ دعاؤں کا سلسلہ ختم ہو گیا۔ بس ایک چیز کر لینا میں اپنی زندگی کا تجربہ بتا رہا ہوں۔ مجھے کہنے لگے: میں نے بہت کمایا اتنا کمایا اتنا کمایا دوسرے شہروں میں میری دکانیں ہوتی تھیں اور بہت آمدنی ہوتی تھی' اولاد کو پڑھایا اعلیٰ تعلیم دلائی...... کوشش کی اچھا کسب ہو...... اچھی تعلیم ہو...... اچھا سلیقہ ہو...... زندگی گزارنے کا اچھا انداز ہو اور دن رات انہیں کھلایا میں نے ان کی ہر چاہت پہ لبیک کہا اور انہیں پلایا اور اولاد جب جوان ہوگئی تو ان کی شادیاں کیں لیکن اب کی صورت حال یہ ہے (اپنی پیٹھ پر سے کپڑا اٹھا کر دکھانے لگا) اس کی پیٹھ پر نیل پڑے ہوئے تھے' سب مل کر اکثر مجھے مارتے ہیں۔

کتے کی قدر ہے لیکن میرے گھر میں میری کوئی حیثیت اور قدر نہیں ہے' پھر خود ہی کہنے لگے: مجھے پتہ ہے ایسا میرے ساتھ کیوں ہوا ہے' اس کی وجہ یہ ہے کہ میں نے اللہ کی نافرمانیاں کیں۔ کوئی حلال' کوئی حرام' کوئی جائز' کوئی ناجائز میں نے نہیں دیکھا اعمال کو چھوڑتا گیا۔ نماز چھوٹ گئی کوئی بات نہیں ذکر چھوٹ گیا کوئی بات نہیں تسبیح چھوٹ گئی تو کوئی بات نہیں' جمعہ کی نماز چھوٹ گئی پرواہ نہیں کی۔

میری زندگی یونہی گزرتی رہی' میرے برکت والے اعمال ختم ہوتے رہے۔ کثرت آتی رہی برکت نہ رہی اور کثرت بہت رہی۔ خوب کمایا بہت زیادہ کمایا۔ شادیاں بھی کیں' بہت کمایا اور کماتے کماتے اب عالم یہ ہے کہ وہ اولاد جس کے لئے میں نے سب کچھ کمایا تھا انہوں نے مجھے گھر سے نکال دیا ہے پھر عدالت میں جا کر میں نے مقدمہ کیا۔ پھر پنچایت میں معززین اکٹھے ہوئے انہوں نے مقدمہ ہٹوا دیا اور اب میری اولاد مجھے دودھ اور بیس روپے روزانہ اور ایک کمرہ جہاں کتا باندھتے تھے اس کو صاف کرنے کے بعد کہنے لگے: اس کو دے دو یہاں رہا کرے اور اب میں وہاں رہتا ہوں اور مجھے بیس روپے روزانہ دیتے ہیں اور میرا کچھ نہیں بچا۔

اس کی وجہ یہ ہے کہ میں نے برکتوں والے اعمال کو نہیں کیا تھا۔ اعمال کی بجائے مال حاصل کیا اس میں کثرت آئی میں سمجھ بیٹھا کہ شاید مجھے سب کچھ مل گیا ہے میں دیوانہ تھا پاگل تھا اور جب سب کچھ لٹ گیا تو جینے کا خیال آیا اور مجھے اب خیال آیا کہ میں نے ساری زندگی اپنی ضائع کر دی۔

برکتیں ڈھونڈیں اور فکر کریں: برکتوں والے اعمال کو سوچیں! ڈھونڈیں اس کی طلب کریں جب تک برکت ہمارے ساتھ شامل نہیں ہوگی اس وقت تک ہمارا کام نہیں بن سکتا۔ میں سچ کہہ رہا ہوں اللہ پاک چاہے گا تو برکت ہوگی، اللہ پاک کی طرف سے برکت کے فیصلے اور اللہ نے برکت اپنے نام میں' اللہ پاک نے برکت اعمال میں، اللہ جل شانہٗ نے برکت سرور کونین ﷺ کی سنتوں میں' طریقوں و احکامات میں رکھی ہوئی ہے۔ برکت تو ان ہی چیزوں سے ملے گی وگرنہ نہیں ملے گی۔

سود کی کثرت سے دھوکا نہ کھائیے: یاد رکھنا! سود میں چمک، زرق و برق تو ہے لیکن اس کا انجام بربادی ہے' نسلوں کے اندر بربادی۔ ۱) ایک دن میں عبقری کے دفتر میں تھا ہمارے دوست پڑوسی ہیں طارق صاحب وہ بیٹھے ہوتے تھے مجھ سے اپنے ایک دوست کے بارے میں کہنے لگے: یہ ہمارے دوست ہیں یہ بہت پریشان ہیں، سال ہا سال سے معاشی نظام ان کا برباد ہوگیا ہے۔ میں نے ایسے ہی پوچھا کہ کہیں سود شامل ہوا ہے کہنے لگے: شامل نہیں ہوا' نیت کی تھی اللہ نے یہاں تک پہنچا دیا سود میں بڑی کثرت محسوس ہوتی ہے۔

۲) میں نے ایک صاحب کے یہاں دیکھا کہ ان کی گلی میں پنکھے لگے ہوئے ہیں گلی میں ماربل اعلیٰ قسم کا لگا ہوا ہے، جہاں لوگ آتے جاتے گزرتے ہیں، میں حیران کہ گلیوں میں پنکھے لگے ہوئے ہیں اور گلی میں ماربل لگا ہوا ہے۔ پھر کیا ہوا......؟ ہمارے دوست ہیں بخاری صاحب وہ مجھ سے کہنے لگے کہ وہ تباہ ہوگیا۔ میں نے کہا: وہ کیسے؟ کہنے لگے: اس کا سود کا سلسلہ تھا بڑا طویل۔ اب اس کے گھر کا کچھ نہیں بچا۔ ارے سود میں کثرت ہوتی ہے، برکت نہیں ہوتی۔ (جاری ہے)

درس سے پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ ایک دفعہ میں گھر میں بیٹھی تھی کہ میری ہمسائی آئی اور اس نے مجھے جمعرات کے درس کی دعوت دی' میں نے پہلے تو نا کر دی لیکن اس کے اصرار پر اس کے ساتھ درس میں شریک ہوئی۔ حکیم صاحب! میں جیسے ہی درس میں پہنچی ایک عجیب سا سکون ملا اور درس سننے کے بعد ذکر و اذکار کے بعد دعا میں رو رو کر اللہ سے توبہ کی اور جب درس سن کر باہر نکلی تو ایسے لگ رہا تھا جیسے میرا جسم بالکل ہلکا پھلکا ہوگیا ہے گناہوں کی ساری گندگی دھل چکی ہے۔ اُس درس کے بعد آج تک میرا کوئی درس مس نہیں ہوا۔ درس کی وجہ سے میری زندگی میں بہت سی تبدیلیاں آ چکی ہیں۔ الحمدللہ اب میں باپردہ ہو کر گھر سے نکلتی ہوں اور ہر وقت آپ کے بتائے ہوئے ذکر و اذکار کرتی ہوں۔ **(ایمان علی' لاہور)**

درس کی سی ڈی اور کیسٹ کے حصول کیلئے تفصیل آخری صفحے پر

صحابیؓ جن سے فرشتے بھی حیا کرتے تھے

ابن سرور محمد اویس

اہل وعیال کے ساتھ اللہ کے راستہ میں سب سے پہلے ہجرت کرنے کا اعزاز حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ کو حاصل ہوا۔ حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ نے اپنی زوجہ محترمہ حضرت رقیہ بنت محمد ﷺ کے ہمراہ حبشہ کی طرف ہجرت کی۔

عثمان رضی اللہ عنہ سے فرشتے بھی حیا کرتے ہیں

ایک مرتبہ حضور اقدس ﷺ اپنے گھر میں تشریف فرما تھے اور حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا آپ کے پیچھے بیٹھی ہوئی تھیں کہ اتنے میں حضرت ابوبکر رضی اللہ عنہٗ اجازت لے کر اندر آئے پھر حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ اجازت لے کر اندر آئے پھر حضرت سعد بن مالک رضی اللہ عنہٗ اجازت لے کر اندر آئے پھر حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ اجازت لے کر اندر آئے۔ اس دوران حضور سرور کونین ﷺ گفتگو میں مصروف تھے اور آپ کی پنڈلیاں کھلی ہوئی تھیں۔ (باقی حضرات کے آنے پر تو حضور ﷺ ایسے ہی رہے لیکن) حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ کے آنے پر تو حضور ﷺ نے اپنی ٹانگوں پر کپڑا ڈال دیا اور اپنی زوجہ محترمہ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے فرمایا ذرا پیچھے ہٹ کر بیٹھ جاؤ' یہ حضرات حضور ﷺ سے کچھ دیر بات کر کے چلے گئے تو حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا نے عرض کیا: ''یا نبی اللہ ﷺ میرے والد اور دوسرے صحابہ کرام رضی اللہ عنہٗ اندر آئے تو آپ ﷺ نے نہ تو پنڈلیوں پر کپڑا ڈالا اور نہ ہی مجھے پیچھے ہونے کا کہا (اس کی کیا وجہ ہے؟) حضور ﷺ نے فرمایا ''کیا میں اس آدمی سے حیا نہ کروں جس سے فرشتے حیا کرتے ہیں؟ اس ذات کی قسم جس کے قبضہ میں میری جان ہے فرشتے عثمان سے ایسے ہی حیا کرتے ہیں جیسے اللہ رسول اللہ ﷺ سے کرتے ہیں۔ اگر وہ اندر آتے اور تم میرے پاس بیٹھی ہوتیں تو نہ وہ بات کر سکتے اور نہ واپس جانے تک سر اٹھا سکتے۔'' (یہ واقعہ پردے کا حکم نازل ہونے سے پہلے کا ہے) (حیاۃ الصحابۃ)

سفارت رسول ﷺ کا اعزاز

صلح حدیبیہ کے موقع پر حضور ﷺ نے حضرت عثمان بن عفان رضی اللہ عنہٗ کو قریش کی طرف یہ پیغام دے کر بھیجا کہ ہم کسی سے لڑنے کیلئے نہیں آئے بلکہ ہم تو صرف عمرہ کے ارادہ سے آئے ہیں اور حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ کو حکم دیا کہ ان کو اسلام کی دعوت دیں اور یہ کہ مکہ میں جو مومن مرد اور عورتیں ہیں ان کو جا کر فتح کی خوشخبری سنادیں اور انہیں بتادیں کہ عنقریب اللہ تعالیٰ مکہ میں اپنے دین کو ایسا غالب کردے گا کہ کسی کو اپنا ایمان چھپانے کی ضرورت نہ ہوگی۔ یہ خوشخبری دے کر آپ ﷺ مکہ کے کمزور مسلمانوں کو (ایمان پر) مضبوط کرنا چاہتے تھے۔

حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ سفیر رسول اللہ ﷺ کی حیثیت سے تشریف لے گئے' مکہ کے راستہ میں مقام بلدح میں ان کا قریش کی ایک جماعت پر گزر ہوا' قریش نے پوچھا' کہاں جارہے ہو؟ انہوں نے کہا ''حضور ﷺ نے مجھے تمہارے پاس بھیجا ہے تاکہ میں تمہیں اللہ کی طرف اور اسلام کی طرف دعوت دوں اور تمہیں بتادوں کہ ہم کسی سے لڑنے کیلئے نہیں آئے ہیں' ہم تو صرف عمرہ کرنے کیلئے آئے ہیں۔'' جیسے حضور ﷺ نے فرمایا تھا انہوں نے ویسے ان کو دعوت دی۔ ان کی دعوت کے جواب میں قریش مکہ نے کہا ''ہم نے آپ کی بات سن لی ہے جاؤ اپنا کام کرو' ابان بن سعید بن عاص نے کھڑے ہو کر حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ کا استقبال کیا اور ان کو اپنی پناہ میں لیا اور اپنے گھوڑے کی زین کسی اور حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ کو اپنے گھوڑے پر آگے بٹھا کر مکہ لے گئے۔

حضور ﷺ کے اعتماد یافتہ صحابی

جب حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ صلح حدیبیہ کے موقع پر مکہ تشریف لے گئے تو نظروں کے سامنے بیت اللہ شریف تھا جس کے طواف کی حسرت میں سب مسلمان آئے تھے قریش نے حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ سے کہا کہ ''ہم محمد (ﷺ) اور ان کے ساتھیوں کو مکہ میں داخل ہونے کی اجازت نہیں دیں گے البتہ اگر تم چاہو تو عمرہ کرسکتے ہو۔'' حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ نے جواب دیا ''یہ کیسے ہوسکتا ہے کہ میرے آقا (ﷺ) تو عمرہ نہ کریں اور میں کرلوں۔'' اور پھر مقام حدیبیہ میں صحابہ کرام رضی اللہ عنہم نے حضور ﷺ سے عرض کیا ''یارسول اللہ! ﷺ عثمان کس قدر خوش قسمت ہیں کہ سب سے پہلے حرم کعبہ کا طواف کررہے ہوں گے۔'' یہ خیال سن کر حضور ﷺ نے ارشاد فرمایا ''نہیں جب تک میں طواف نہ کروں' عثمان بھی نہیں کریں گے۔'' (یہ ارشاد حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ پر حضور نبی کریم ﷺ کے کامل اعتماد کی نشاندہی کرتا ہے)

حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ پہلے مہاجر

اہل وعیال کے ساتھ اللہ کے راستہ میں سب سے پہلے ہجرت کرنے کا اعزاز حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ کو حاصل ہوا۔

حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ نے اپنی زوجہ محترمہ حضرت رقیہ بنت محمد ﷺ کے ہمراہ حبشہ کی طرف ہجرت کی۔ حضور ﷺ کے پاس ان کی خیر خبر آنے میں دیر ہوگئی' بالآخر قریش کی ایک عورت آئی اور اس نے کہا ''اے محمد! (ﷺ) میں نے آپ کے داماد کو دیکھا ہے اور ان کے ساتھ ان کی بیوی بھی تھی۔'' حضور ﷺ نے استفسار فرمایا ''تم نے ان دونوں کو کس حال میں دیکھا ہے؟'' اس عورت نے جواب دیا ''میں نے عثمان رضی اللہ عنہٗ کو دیکھا کہ انہوں نے اپنی بیوی کو ایک کمزور گدھے پر سوار کر رکھا تھا اور خود اس کو پیچھے سے ہانک رہے تھے۔'' حضور ﷺ نے انہیں دعا دیتے ہوئے فرمایا ''اللہ تعالیٰ ان دونوں کے ساتھ رہے'' حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ لوط علیہ السلام کے بعد پہلے شخص ہیں جنہوں نے اپنے اہل وعیال کے ساتھ اللہ کے راستہ میں ہجرت کی۔

طلب علم کا جذبہ اور شوق

ایک مرتبہ حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ کے پاس سے گزرے' حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ نے انہیں سلام کیا۔ انہوں نے سلام کا جواب نہ دیا' حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہٗ کے پاس گئے اور ان سے حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ کی شکایت کی (چنانچہ یہ دونوں حضرات حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ کے پاس آئے) حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہٗ نے حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ سے کہا ''آپ نے اپنے بھائی کے سلام کا جواب کیوں نہیں دیا؟'' حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ نے کہا ''اللہ کی قسم! میں نے ان کے سلام کو سنا ہی نہیں' میں تو کسی گہری سوچ میں گم تھا'' حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہٗ نے پوچھا ''آپ کیا سوچ رہے ہیں؟'' حضرت عثمان رضی اللہ عنہٗ نے کہا میں شیطان کے خلاف سوچ رہا تھا کہ وہ ایسے برے خیالات میرے دل میں ڈال رہا تھا کہ زمین پر جو کچھ ہے وہ سارا مجھے مل جائے تو پھر بھی میں ان برے خیالات کو زبان پر نہیں لاسکتا۔ جب شیطان نے میرے دل میں یہ برے خیالات ڈالنے شروع کیے تو میں نے دل میں کہا اے کاش! میں حضور ﷺ سے پوچھ لیتا کہ ان شیطانی خیالات سے کیسے نجات ملے گی؟'' حضرت ابوبکر صدیق رضی اللہ عنہٗ نے فرمایا ''میں نے حضور اقدس ﷺ سے پوچھا تھا کہ شیطان جو برے خیالات ہمارے دلوں میں ڈالتا ہے ان سے ہمیں کیسے نجات ملے گی؟ حضور ﷺ نے فرمایا تھا ان سے نجات تمہیں اس طرح ملے گی کہ تم وہ کلمہ کہہ لیا کرو جو میں نے موت کے وقت اپنے چچا (ابوطالب) کو پیش کیا تھا لیکن انہوں نے یہ کلمہ نہیں پڑھا تھا (اور وہ کلمہ یہ ہے لاالہ الا اللہ محمد رسول اللہ)۔ **(حیاۃ الصحابہ)**

بچوں کا نظم وضبط اور والدین کا سمجھوتہ

ڈاکٹر فوزیہ لاہور

بچوں کے نظم وضبط کے حوالے سے ماں باپ کے درمیان ایک باہم سمجھوتہ ہونا چاہیے۔ آپ کے جو بھی مسائل ہوں بچے کے سامنے آپ کو ایک بن کر پیش ہونا چاہیے۔ بچے کی موجودگی میں بالکل لڑائی جھگڑا نہ کریں

جہاں یہ بات پوری دنیا میں مانی جا چکی ہے کہ سختی بچے کیلئے نقصان دہ ہوتی ہے وہاں ہم میں سے بہت کم لوگوں کو اس بات کا ادراک ہے کہ بہت زیادہ نرمی بھی بچے کی شخصیت پر اتنے ہی منفی اثرات ڈالتی ہے بچے کو ہر کام کرنے کی مکمل آزادی دینا بھی درست نہیں۔ والدین کیلئے ضروری ہے کہ وہ بچوں کی رہنمائی کریں اور انہیں غیر ضروری سرگرمیوں میں حصہ لینے سے روکیں۔ بچے کو جسمانی سزا دینی چاہیے یا نہیں؟ یہ سوال ہمیشہ اساتذہ اور والدین کے درمیان متنازعہ رہا ہے۔

اکثر والدین کے خیال میں تھوڑی بہت سزا اس وقت ضروری ہو جاتی ہے جب حالات کنٹرول سے باہر ہونے لگیں جبکہ دوسرے سزا کو بچے کو قابو کرنے کا متبادل نہیں سمجھتے۔

سزا دینے سے پہلے اساتذہ کو چند نکات ذہن نشین رکھنا ضروری ہیں: والدین اور اساتذہ کو بچے کے سامنے ایک بہترین مثال بن کر رہنا چاہیے۔ بچے کو سزا دینے سے پہلے اسے اپنی غلطی کو بیان کرنے کا مکمل موقع فراہم کرنا چاہیے۔

ایک بچے کو بتانا چاہیے کہ اسے کس وجہ سے سزا دی گئی ہے۔ ان معیار میں مستقل مزاجی ہونی چاہیے۔ یہ غلط ہے کہ کسی غلطی پر ایک دفعہ تو سخت سزا دیدی جائے لیکن دوسری دوسری دفعہ چھوڑ دیا جائے بلکہ اس کی تعریف کر دی جائے۔ (مثلاً ایک بچہ کو اکثر جھوٹ بولنے پر مار) پڑتی ہے لیکن دروازے کے باہر آنے والے شخص کو یہ کہنے پر تعریف کی جاتی ہے کہ ابو گھر پر نہیں ہیں۔

بچے کو بہت سختی سے نہیں مارنا چاہیے کیونکہ ایسی صورت میں وہ اپنے والدین یا اساتذہ سے باغی ہوسکتا ہے۔ کبھی بھی ڈنڈے بیلٹ یا جوتیوں وغیرہ کا استعمال نہ کیا جائے۔ ایک یا دو تھپڑ کافی ہوتے ہیں۔ بچے کو اندھیرے کمرے میں بھی بند نہیں کرنا چاہیے۔ یہ بچے کی نفسیات پر نہایت خوفناک اثر ڈالتے ہیں۔

بچوں کے نظم وضبط کے حوالے سے ماں باپ کے درمیان ایک باہم سمجھوتہ ہونا چاہیے۔ آپ کے جو بھی مسائل ہوں بچے کے سامنے آپ کو ایک بن کر پیش ہونا چاہئیں۔ بچے کی موجودگی میں بالکل لڑائی جھگڑا نہ کریں سب سے زیادہ مجرمانہ ذہنیت کے بچے ایسے گھروں سے نکلتے ہیں جن کے والدین اکثر ایک دوسرے سے لڑتے ہیں۔ بچے کو مارنے کے فوری بعد ہی گلے نہ لگالیں تھوڑی دیر کیلئے سزا کا اثر باقی رہنے دیں۔

کبھی ایسی سزا دینے کا نہ کہیں جو آپ حقیقت میں نہیں دے سکتے۔ مثلاً کبھی یہ نہ کہیں کہ ''میں تمہاری ٹانگیں توڑ دونگی'' کیونکہ کچھ عرصے بعد آپ کا بچہ آپ کی دھمکیوں کی خوفنا کیوں کا احساس کرنا ترک کر دیتا ہے۔

اگر آپ اسے کسی چیز سے روکنے کیلئے کوئی سزا تجویز کریں (مثلاً جیب خرچ بند کرنے کا کہیں) تو ایسے فعل کے ارتکاب کے بعد بچے کا جیب خرچ واقعتاً بند کر دیں۔

بچے کو کبھی ایسا تاثر نہ دیں کہ آپ صرف اپنی ذات کی تسکین کیلئے اسے سزا دے رہے ہیں۔ کبھی یہ نہ کہیں کہ ''میں تمہاری وجہ سے لیٹ ہوگئی ہوں'' یا یہ کہ ''تمہاری وجہ سے میرا سر شرم سے جھک گیا ہے''

معروف نفسیات دان کا خیال: میں نے ایک پرنسپل کے طور پر اپنے ٹیچرز کو مندرجہ ذیل سزائیں تجویز کی ہیں:

☆ بچوں کی مسلسل جگہ تبدیل کرتے رہیں اور ان کے رویے کو بغور دیکھیں۔

☆ انہیں کلاس کے باہر کھڑا کریں لیکن ان کا منہ کلاس کی طرف ہو اور پڑھائی جاری رکھی جائے۔

☆ بچوں کو کہیں کہ وہ اپنے ہاتھوں سے کانوں کو پکڑے رکھیں اور کلاس کے باہر کھڑا کیا جائے۔

☆ ہوم ورک نہ ہونے کی صورت میں ان کی سرزنش کی جائے اور انہیں بریک ٹائم یا چھٹی کے وقت اپنا کام مکمل کرنے کا حکم دیا جائے۔

☆ ایسی سزائیں موقع محل دیکھ کر ماحول کی مناسبت سے تجویز کرنی چاہئیں تاکہ جو بچہ کلاس سے دور بھاگنے کی کوشش کرتا ہے وہ بھی اپنی کلاس کے دوستوں جیسا بن جائے اور ایک فرمانبردار اور ریگولر طالب علم بنے۔

میرے خیال میں بچوں کو سزا دینے کی بجائے انہیں نفسیاتی لحاظ سے دیکھنا اور پرکھنا چاہیے۔ وہ جو کچھ بھی کرتے ہیں اپنے سکول یا گھر کے اردگرد کے ماحول سے سیکھتے ہیں۔ انہیں خود سے اس بات کا کوئی خیال نہیں ہوتا کہ کیا صحیح اور کیا غلط۔

میرے سکول میں جو طالب علم لیٹ آتے ہیں' یونیفارم نہیں پہنتے یا اپنا ہوم ورک نہیں کرتے ان کا نام سکول کے نوٹس بورڈ پر نمایاں طور پر لکھا جاتا ہے جس کی ہیڈنگ ہوتی ہے'' آج کے ہیروز'' اس لیے ہر بچے کی کوشش ہوتی ہے کہ وہ نظم وضبط کا خیال رکھے تاکہ اس کا نام نوٹس بورڈ پر نہ آئے۔ اس طریقہ کار نے جسمانی سزاؤں کی نسبت کہیں بہتر نتائج دیئے ہیں۔

مجھے یاد ہے کہ میرے دوست کی والدہ نے اسے سگریٹ پیتے ہوئے رنگے ہاتھوں پکڑلیا۔ انہوں نے اسے مارنے کی بجائے کہا ''سنو! آج تم نے وہ کام کیا ہے جو تمہیں کبھی نہیں کرنا چاہیے تھا کیونکہ اس میں تمہارا اپنا فائدہ تھا لیکن اس میں میں اپنے آپ کو قصوروار ٹھہراتی ہوں کہ شاید مجھ سے ہی تمہاری تربیت میں کوئی کمی رہ گئی ہے۔ بچے کی والدہ نے اس دن کھانا نہیں کھایا۔ لیکن اس کا بچے پر نہایت گہرا اثر پڑا اور پھر وہ اپنی ساری زندگی سگریٹ کے قریب نہیں گیا۔

میرے خیال میں جسمانی سزا کسی حد تک ٹیچر اور والدین کی ناکامی کا ثبوت بھی ہے کہ وہ بچے کو آسان زبان میں سوال جواب کر کے اپنی بات سمجھانے میں ناکام رہے ہیں۔

بچوں کو مارنے کی بجائے صبر وتحمل کے ساتھ سمجھایا جائے' مارنے سے انہیں یہ تاثر ملتا ہے کہ جسمانی قوت زبان اور بات چیت کرنے سے زیادہ طاقتور ہے۔

قرآن کا ادب کرنے سے سکھ کی دنیا بدل گئی

برکت علی، راولپنڈی

سردار جی باہر سے آئے تو کتاب دیکھتے ہی کہنے لگے یہ تو مسلمانوں کا قرآن ہے۔ پھر ہم دونوں کو قدرتاً اس قرآن شریف کی طرف زیادہ خیال ہو گیا۔ ہم نے اسے کھول کر ایک ایک ورق کو گرد وغبار سے صاف کیا۔ دو نئے ریشمی رومال لا کر ان میں لپیٹا

امرتسر شہر سے ایک مشہور قصبے ہوشیار نگر کو جاتے ہوئے راستے میں سکھ زمینداروں کا ایک گاؤں کھاپڑ کھیڑی پڑتا ہے۔ اس گاؤں میں ایک سکھ زمیندار کرم سنگھ کافی زرعی زمین کا مالک تھا۔ اس نے گاؤں کی آبادی سے باہر ہی ایک مکان بنا کر رہائش اختیار کر رکھی تھی اور تین چار گھر بسا کر اپنی بستی بنا رکھی تھی۔

ایک دفعہ کا ذکر ہے کہ میں اور میرے والد بزرگوار مرحوم جو حکیم تھے اور میرا چھوٹا بھائی، ہم تینوں امرتسر سے بساکھی کی منڈی کے بعد اپنے گاؤں راجہ تال کی طرف آ رہے تھے۔ ہماری اچھی خاصی زمینداری تھی۔ والد صاحب نے منڈی امرتسر سے ایک عمدہ بیل خریدا اور مشورہ ہوا کہ ہم تینوں ہی بیل کو لے کر پیدل ہی گاؤں کو چلیں چنانچہ تیسرے پہر ہم امرتسر سے روانہ ہوئے شام کے قریب ہم مع بیل کے کرم سنگھ زمیندار کی بستی میں پہنچ گئے والد صاحب اور کرم سنگھ کی کچھ پہلے ہی جان پہچان تھی۔ کہنے لگے کہ آؤ آج رات یہیں ٹھہریں اور تمہیں ایک سکھ مسلمان دکھلائیں۔

ہم کرم سنگھ کی حویلی میں پہنچ گئے۔ دو تین جوڑی بیل چند بھینسیں اور اونٹ بندھے ہوئے تھے ہم نے بھی اپنا بیل وہیں باندھ دیا۔ اتنے میں کرم سنگھ بھی باہر آ گئے۔ صاحب سلامت کے بعد ہمارے بیل کو چارہ ڈال کر وہ ہمیں اپنے رہائشی مکان میں لے گئے۔ شام کی نماز کا وقت ہو رہا تھا۔ ہم نے نماز پڑھنے کی بات کی تو کرم سنگھ فوراً ایک پیتل کا نیا لوٹا پانی سے بھر کر لے آیا۔ کہنے لگا کہ لو وضو کرو اور یہیں نماز پڑھو۔ ہم ذرا ہچکچائے کہ سکھ کے گھر میں نماز! کرم سنگھ ہماری جھجک دیکھ کر کہنے لگا کوئی مضائقہ نہیں بلکہ ہمیں بڑی خوشی ہے کہ میرے گھر میں بہت مسلمان نماز پڑھتے ہیں۔ اتنے میں اس کی بیوی بڑے بکس میں سے نئی دھلی ہوئی سفید چادر نکال کر لائی اور کہنے لگی لو اس پاک پوتر کپڑے پر نماز پڑھو۔ پھر چادر ایک صاف ستھرے چبوترے پر بچھا دی۔ ہم نماز سے فارغ ہوئے تو وہی سکھ کرم سنگھ اپنے مکان میں سے قرآن شریف دو تین رومالوں میں لپٹا ہوا نکال کر لایا اور بڑے ادب سے ہمارے سامنے رکھ دیا۔ کہنے لگا آپ جو کچھ میرے گھر میں دیکھ رہے ہیں یہ سب کچھ اس قرآن شریف کی بدولت ہے۔ جب سے یہ قرآن شریف ہمارے گھر میں آیا ہے تمام تکلیفیں دور ہو گئی ہیں، باہر کھیتوں میں اناج کے ڈھیر لگتے ہیں مال مویشی کی بہتات ہے۔ بھینسوں کا دودھ سنبھالے نہیں سنبھلتا اور گھر میں اناج کی بوریاں بھری رہتی ہیں۔

جب والد صاحب نے اس سے پوچھا کہ یہ برکت والا نسخہ قرآن شریف آپ کے گھر میں کس طرح آیا تو کرم سنگھ کی بیوی نے بتایا کہ سردار جی نے اپنی بستی میں ایک جولاہا بھی بسایا ہوا تھا اس کی لڑکی بیاہی گئی تو وہ اکیلا رہ گیا۔ آخر وہ تھوڑے عرصے بعد بیمار ہو کر مر گیا۔ اس کے گھر کا سامان وغیرہ اس کے رشتہ دار جو دوسرے گاؤں میں رہتے تھے سب لے گئے۔ اس کا کوٹھا جو ہم نے اسے دیا ہوا تھا کافی عرصے تک خالی پڑا رہا۔ عرصے کے بعد ایک دن میں یونہی کوٹھے کے اندر پھر رہی تھی کہ کچی دیوار میں ایک طاق میں گرد وغبار سے لٹا ہوا ایک بوسیدہ سا رومال نظر آیا جس میں کچھ لپٹا ہوا معلوم ہوتا تھا میں وہ لپٹی چیز اٹھا کر گھر لے آئی گرد وغبار جھاڑ کر رومال کھولا تو دیکھا کہ ایک کتاب ہے۔ سردار جی باہر سے آئے تو کتاب دیکھتے ہی کہنے لگے یہ تو مسلمانوں کا قرآن ہے۔ پھر ہم دونوں کو قدرتاً اس قرآن شریف کی طرف زیادہ خیال ہو گیا۔ ہم نے اسے کھول کر ایک ایک ورق کو گرد وغبار سے صاف کیا۔ دو نئے ریشمی رومال لا کر ان میں لپیٹا، خوشبو لگائی اور مکان میں اونچی جگہ پر بڑے ادب سے رکھ دیا۔

ہماری شیر وار بھینس بڑی کڑوی تھی دودھ دوھنے نہیں دیتی تھی۔ دوسرے تیسرے دن پکڑ کر باندھ کر دودھ نکالتے۔ مگر شام کو آرام سے بھینس نے دودھ دے دیا اور پہلے سے کافی زیادہ دودھ دیا، بھینس متواتر آرام سے، باقاعدہ اور زیادہ دودھ دینے لگی۔ ہمارا قرآن شریف پر یقین پختہ ہو گیا۔ ہم ہر ہفتے قرآن شریف کو نیچے اتار کر رومال کھول کر صاف کرتے۔ خوشبو لگاتے اور ادب کے ساتھ وہیں اونچی جگہ رکھ دیتے تھے۔ اس وقت سے آج تک ہمارا یہی دستور ہے اب ہمارے گھر میں ہن برس رہا ہے۔ اس قدر برکت اور رونق ہوئی ہے کہ کسی چیز کی کمی نہیں رہی۔ یہ برکت والا قرآن شریف مرتے دم تک ہمارے ساتھ رہے گا۔ ہم ایک لاکھ روپے کی عوض بھی کسی کو یہ نعمت دینے پر تیار نہیں۔

اسلام اور رواداری

ابن زیب بھکاری

قسط نمبر 64

پیغمبر اسلام ﷺ کا غیر مسلموں سے حسن سلوک

بحیثیت مسلمان ہم جس بااخلاق نبی ﷺ کے پیروکار ہیں ان کا غیر مسلموں سے کیا مثالی سلوک تھا، آپ نے سابقہ اقساط میں پڑھا اب ان کے غلاموں کی روشن زندگی کو پڑھیں۔ سوچیں! فیصلہ آپ کے ہاتھ میں ہے

خیبر کے یہودیوں نے ایسی باغیانہ روش اختیار کی کہ نہ صرف مسلمانوں کے معاملات میں خیانت کی اور ان میں تباہی پھیلانی چاہی بلکہ حضرت عمرؓ کے صاحبزادے عبداللہ رضی اللہ عنہ کو بالاخانہ سے نیچے پھینک دیا جس سے ان کے ہاتھ ٹوٹ گئے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے ان کو خیبر سے جلاوطن کیا مگر رسول اللہ ﷺ کے زمانہ میں ان سے یہ معاہدہ ہوا تھا کہ وہ نصف زمین اور نصف پیداوار کے حصہ دار ہوں گے اس لیے حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے ان کو جلاوطن کرتے وقت نصف زمین اور نصف پیداوار کے معاوضے میں سونے چاندی اور اونٹوں کے پالان دیئے۔

فدک کے یہودیوں نے بھی سیاسی بغاوت کی تو حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے ان کو بھی جلاوطن پر مصالحت کی تھی اس لیے حضرت عمر رضی اللہ عنہ نے ان کو جلاوطن کرتے وقت نخلستان اور اراضی میں ان کا جتنا حصہ ہوتا تھا اس کی عادلانہ قیمت تجویز کرنے کیلئے چند واقف کاروں کو بھیجا اور انہوں نے جو تجویز کی اس کے مطابق قیمت دیدی گئی۔

حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو اپنی مملکت میں کسی باغیانہ سازش کی خبر مل جاتی تو اس کو فرو کرنے میں بھی پوری سختی سے کام لیتے، یہ سازش اگر غیر مسلموں کی ہوتی تو ان کو سزا دینے میں تامل تو نہیں کرتے لیکن اس میں بھی ان کی رحم لیئت اور رواداری بروئے کار آ جاتی۔ شام فتح ہوا تو اس کی آخری سرحد پر ایک شہر عربوس تھا، یہاں کے لوگوں سے معاہدہ ہو گیا مگر وہ چپکے چپکے ایشیائے کوچک کے رومیوں سے ساز باز کر کے مسلمانوں کے راز ان کو بتاتے تھے۔ حضرت عمر رضی اللہ عنہ کو اس کی اطلاع ہوئی تو وہاں کے حاکم عمیر رضی اللہ عنہ بن سعد کو لکھ بھیجا کہ ان کو ایک برس کی مہلت دو کہ وہ اپنی سازش سے باز آئیں اور اگر باز نہ آئیں تو ان کی جائیداد زمین، مویشی اور اسباب کو شمار کر کے ایک ایک چیز کی دو چند قیمت دے دو اور ان سے کہو کہ کہیں اور چلے جائیں، اس حکم کی تعمیل کی گئی۔

یادداشت بڑھانے کے گُر

حکیم محمد ابراہیم شاہ

حواس خمسہ: اچھی یادداشت دراصل بھرپور توجہ اور انہماک کی محتاج ہوتی ہے۔ یہ دراصل ذہنی استعداد ہے جسے آپ مسلسل مشق سے ترقی دے سکتے ہیں۔ دماغ میں ہماری یادداشت کا مرکز کنپٹی کا قریبی حصہ ہے جہاں ہمارے جسم کے ایک ایک حصے کی یادداشت محفوظ رہتی ہے

اچھی یادداشت اللہ تعالیٰ کا بہترین عطیہ ہے۔ اس یادداشت ہی کی بدولت ہم امتحانات میں کامیابیاں حاصل کرتے ہیں‘ لوگوں کے ساتھ اپنا رابطہ بہتر بناتے ہیں اور زندگی کے ہر میدان میں بہترین استعداد اور کارکردگی کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ بعض لوگوں کو اللہ تعالیٰ نے اتنی اچھی یادداشت عطا کی ہوتی ہے کہ وہ جو چیز ایک بار سن یا پڑھ لیتے ہیں اسے ساری عمر نہیں بھولتے۔ یہ حقیقت ہے کہ یادداشت اللہ تعالیٰ کی عظیم نعمت ہے لیکن یہ بات نہ بھولیں کہ یہ ذہنی استعداد ہے اگر آپ اس ذہنی استعداد میں اضافہ کرنا چاہیں گے تو آپ کی قوت حافظہ بڑھتی جائے گی اور اگر بے پرواہی کا مظاہرہ کریں گے تو آپ کی قوت حافظہ اتنی کمزور ہوجائے گی کہ آپ یہ بات تک بھول جائیں گے کہ تھوڑی دیر پہلے آپ نے کھانے میں کیا کھایا تھا جس طرح جسمانی استعداد میں اضافہ ممکن ہوتا ہے اسی طرح ذہنی استعداد بھی بڑھائی جاتی ہے بالکل یہی حالت آپ کی قوت حافظہ کی ہے۔ یہ ایک ذہنی استعداد ہے جسے آپ اپنی کوشش سے بڑھا سکتے ہیں۔

ذہن کی خاص تکنیک: یادداشت کو دو اقسام میں تقسیم کیا گیا ہے۔ مختصر مدت کی یادداشت اور طویل مدت کی یادداشت مختصر مدت کی یادداشت ہم اپنے محدود ماحول میں استعمال کرتے ہیں مثلاً گھر‘ دفتر وغیرہ جبکہ طویل مدت کی یادداشت کی ضرورت ہمیں زیادہ مدت تک پڑتی رہتی ہے۔ طویل مدت کی یادداشت کے تحت آپ تحقیقی کام انجام دیتے ہیں۔ مختلف کتابوں میں موجود مشترک باتوں کو اپنے ذہن میں یکجا کرتے ہیں اور مختلف زمانوں میں مختلف مقامات پر پیش آنے والے واقعات سے ایک مخصوص نتیجہ اخذ کرتے ہیں۔ یہ ذہن کی ایک خاص تکنیک ہے جو وہ اسی وقت استعمال کرسکتا ہے جبکہ یادداشت اچھی ہو۔

حیرت انگیز یادداشت: یہ بات قطعی غلط ہے کہ ذہین لوگوں کے دماغ عام لوگوں کے دماغ سے مختلف ہوتے ہیں۔ آئن سٹائن ایک مشہور ماہر طبعیات گزرا ہے۔ اس کے متعلق لوگوں کو شبہ تھا کہ اس کا دماغ عام لوگوں سے مختلف ہوگا۔ چنانچہ اس کی موت کے بعد اس کی وصیت کے مطابق اس کے دماغ کو محفوظ کرکے اس کا مطالعہ کیا گیا لیکن اس کے دماغ اور عام شخص کے دماغ میں کوئی فرق نہیں پایا گیا۔ ذہنی استعداد صرف مکمل توجہ‘ بھرپور انہماک اور گہرے مطالعے سے بڑھتی ہے۔ پرانے دور کے اطباء اور فلسفی حضرات اور قرآن کریم اور احادیث کے مفسرین کا حافظہ ناقابل یقین حد تک طاقتور ہوتا تھا۔ آج کے دور میں بھی بعض حضرات کی یادداشت حیرت انگیز طور پر اتنی طاقتور ہوتی ہے کہ وہ اگر ایک کتاب پڑھ لیں تو اس کتاب کا ایک ایک صفحہ مع ایک ایک سطر ان کے ذہن کی اسکرین پر نقش ہوجاتا ہے اور انہیں پوری کتاب صرف ایک مرتبہ دیکھ کر گویا حفظ ہوجاتی ہے۔

حواس خمسہ: اچھی یادداشت دراصل بھرپور توجہ اور انہماک کی محتاج ہوتی ہے۔ یہ دراصل ذہنی استعداد ہے جسے آپ مسلسل مشق سے ترقی دے سکتے ہیں۔ دماغ میں ہماری یادداشت کا مرکز کنپٹی کا قریبی حصہ ہے جہاں ہمارے جسم کے ایک ایک حصے کی یادداشت محفوظ رہتی ہے۔ یہ بات آپ کو عجیب محسوس ہوگی کہ ہمارا پورا جسم یادداشت کے عمل میں شریک ہوتا ہے لیکن آپ ذرا غور کریں تو یہ کوئی عجیب بات نہیں ہے کیونکہ یادداشت کا عمل حواس خمسہ کے ذریعے سے ہوتا ہے۔ حواس خمسہ میں حس لامسہ بھی شامل ہے یہ حس ہماری جلد میں پائی جاتی ہے جو ہمارے پورے جسم پر غلاف کی مانند لپٹی ہوئی ہے۔ اگر ہمارے جسم سے کوئی چیز چھوتی ہے تو ہمارا ذہن فوراً اس بات کا ادراک کرلیتا ہے کہ جلد سے کسی قسم کی چیز ٹکرا رہی ہے۔ اسی طرح ہماری ناک خوش بوؤں سے پیدا ہونے والے تاثرات کو ذہن میں محفوظ کردیتی ہے۔ بعض اوقات کوئی خاص قسم کی خوش بو سونگھتے ہی ہمارا ذہن قلابازی کھا کر برسوں پرانی یادوں کو دوبارہ تازہ کردیتا ہے۔

یادداشت میں اہم کردار ادا کرنے والے حواس میں سب سے زیادہ اہمیت آنکھ اور کان کی ہے۔ اسی لیے بچوں کی کتابوں میں مضمون کے ساتھ تصویریں بھی ضرور ہوتی ہیں جو بچوں اور بڑوں دونوں کے ذہنوں کو تحریک دیتی ہیں۔

حافظ قرآن: طالب علموں کیلئے اچھی یادداشت کا ہونا ضروری ہے۔ بعض طلبہ امتحانات میں صرف اسی وجہ سے ناکام ہوجاتے ہیں کہ ان کی یادداشت اچھی نہیں ہوتی۔

یادداشت دراصل سیکھنے کا عمل ہے جسے بار بار دہرانے سے بہتر کیا جاسکتا ہے جو بچے قرآن شریف حفظ کرتے ہیں وہ دن کے مختلف اوقات میں اپنا آموختہ دہراتے رہتے ہیں اور محض دہرانے کے آسان عمل سے وہ زیادہ سے زیادہ دو ڈھائی سال کے عرصے میں پورا قرآن کریم حفظ کرلیتے ہیں۔ یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ قرآن کے حافظ کا حافظہ نہایت قوی ہوتا ہے اور عمر کے کسی بھی حصے میں انہیں ذہنی کمزوری کا سامنا نہیں کرنا پڑتا۔

یاد کرنے کا پہلا طریقہ: دہرانے کے عمل سے مراد یہ نہیں کہ آپ سارا دن ایک ہی صفحے کو بار بار پڑھتے رہیں بلکہ اس میں کئی طریقے شامل ہیں۔ طلبہ کیلئے ایک مؤثر طریقہ یہ ہے کہ وہ جس سبق کو اپنے ذہن میں محفوظ کرنا چاہتے ہیں اسے پہلے دو تین مرتبہ پڑھ لیں۔ اس کے بعد کتاب بند کرکے ایک طرف رکھ دیں اور کاغذ قلم سنبھال کر بیٹھ جائیں اب جو کچھ بھی انہوں نے تھوڑی دیر قبل پڑھا ہے اسے مختصر طور پر لکھنے کی کوشش کریں۔ انہیں خواہ کتنا ہی کم یاد آئے لیکن اسے لکھیں ضرور۔ خواہ ایک سطر ہی کیوں نہ ہو۔ خلاصہ لکھنے کے بعد قلم رکھ دیں اور اب کتاب کھول کر یہ دیکھیں کہ انہیں کون کون سی اہم باتیں یاد نہیں رہی تھیں۔ اب سب باتوں کو اپنے ذہن میں نوٹ کریں اور کتاب بند کرکے انہیں کاغذ پر لکھیں۔ اس طرح مسلسل نوٹ کرنے سے انہیں پوری کتاب حفظ بھی ہوجائے گی اور نوٹس بھی تیار ہوجائیں گے۔

دوسرا طریقہ: طلبہ کیلئے یادداشت بہتر بنانے کا ایک طریقہ یہ بھی ہے کہ وہ کسی ایک مضمون اور مختلف اداروں پر مصنفین کی لکھی ہوئی کئی کتابیں پڑھیں اور ان میں انہیں جو پوائنٹ مشترک نظر آئیں وہ ایک کاغذ پر نوٹ کرتے جائیں اور بعد میں اپنے کورس کی کتاب سے ان پوائنٹس کو ملائیں۔ اس طرح اچھے نوٹس تیار ہوجائیں گے اور امتحان میں ان پوائنٹس کو لکھ کر اچھے نمبر حاصل ہوسکیں گے۔

تیسرا طریقہ: رٹا کوئی اچھی طریقہ نہیں ہے اس طریقے میں یہ خرابی ہے کہ اگر آپ کہیں کوئی لفظ یا جملہ بھول گئے تو پھر آگے کی ایک سطر بھی یاد نہیں آتی۔ اس کے بجائے آپ اپنے چند دوستوں کے ساتھ بیٹھ کر ایک دوسرے سے سوالات کریں اور زبانی جواب دیں۔ زبانی جواب دینے کے طریقے میں یہ خوبی ہے کہ اگر جواب میں کوئی غلطی ہوئی تو دوسرے دوست اس غلطی کو فوراً درست کردیتے ہیں۔ یہ بہت کامیاب طریقہ ہے اور طلبہ میں بھی بہت مقبول ہے۔

فطرت سے قریب بیماریوں سے دور

صائمہ یعقوب انصاری

مصنوعی ذائقوں کو خیرباد کہہ کر قدرتی ذائقے اپنایئے‘ دنیاوی نمودونمائش میں پیسہ لگانے کی بجائے اپنے جگر گوشوں کو سبزی اور پھل کا عادی بنایئے۔ جلد کی خشکی کیلئے برسوں کا آزمودہ نسخہ عرق گلاب‘ عرق لیموں اور گلیسرین کا ہم وزن آمیزہ استعمال کیجئے

ماہ اکتوبر سردیوں کی آمد کا واضح اعلان کردیتا ہے‘ ماسوائے ان جگہوں کے جو سمندر سے نزدیک تر ہوں اور معتدل آب وہوا لیے ہوئے ہوں یہ مہینہ خزاں کا ہوتا ہے اور ہر ذی روح اپنے قوائے صحت میں ایک نمایاں تبدیلی کے ظہور پذیر ہونے کے باعث مستعد اور ہشاش بشاش دکھائی دینے لگتا ہے۔ صبح و شام کی خنکی اور خشک فضاؤں کے اثرات کے باوجود لیل ونہار کے درمیانی وقفوں میں ہر آدمی فعالیت‘ چستی‘ فرحت اور بشاشت اپنی طبیعت میں محسوس کرتا ہے گو یہ حتمی بات نہیں کہ سب کے ساتھ ایسا ہو۔ اکتوبر کا مہینہ میدانی علاقوں میں لہراؤ اور کوہستانی علاقوں میں ٹھہراؤ کا موسم ہے۔ شمالی علاقہ جات تو برفانی ہواؤں کی لپیٹ میں آنے لگتے ہیں۔ اس ماہ میں غذائی اور ملبوساتی تبدیلیوں کا اہتمام نہ صرف موسمی اعتبار سے بلکہ حفظ صحت کے نقطہ نظر سے لازمی اور ضروری ہے۔

اکتوبر ہی وہ مہینہ ہے جس میں بڑوں کو بالعموم نزلہ وزکام کے عارضے اچانک گھیر لیتے ہیں اور بچوں کو خشک کھانسی‘ نمونیہ اور بخار جیسے عارضے آدبوچتے ہیں سو اس ماہ میں تمام احتیاطی تدابیر پر عمل کرنا ضروری ہے ورنہ موسم کی یہ تبدیلی بڑے عوارض کی ابتدا ثابت ہوسکتی ہے جن شیرخواروں کی پہلی سردی ہو انہیں ابھی سے ہلکے گرم کپڑے پہنانا شروع کردیں اور غذا میں بھی ذرا تبدیلی کردیں۔ اس موسم میں بچوں اور بڑوں دونوں کیلئے نیم گرم پانی سے غسل فائدہ مند ہے لیکن غسل کے فوراً بعد انہیں ہوا لگنے سے بچائیں۔ اکتوبر میں چونکہ دن رات کے درجہ حرارت میں خاصا فرق ہوتا ہے سو اس حساب سے لباس اور بستر کا انتخاب کریں۔ عام طور پر پنکھے کی تیز ہوا کے باعث صبح اٹھ کر ٹانگوں میں درد ہونے کی شکایت عام ہوجاتی ہے۔ سبزیوں میں مولی‘ شلجم اور دیگر بہت سی ترکاریاں آجاتی ہیں سو اس کا اچار اور ساگ کے ساتھ بھجیا نہایت مفید ہے۔ پتے دار سبزیوں کے سبز اور تازہ پتے کبھی ضائع نہ کریں بچوں کو شروع سے ہی سبزیوں کے ذائقوں سے متعارف کروایئے اگرچہ یہ ماں پر منحصر ہے کیونکہ حمل وضع ہونے کے ساتھ ہی پورے دوران حمل ماں کی پسند و ناپسند آنے والے بچوں پر اثر انداز ہوتی ہے سو اپنے آنے والی نسلوں کو صحت مند دیکھنے کی خاطر غیر صحت مندانہ اطوار بدل لیے اور فطرت سے قریب تر زندگی کا لطف اٹھایئے‘ پھلوں میں سردا‘ میٹھے‘ چکوترے‘ سیب‘ کیلا‘ انار اور بے شمار پھل قدرت کے گن گاتے ہوئے آپ کا لقمہ تر بننے کو ہمہ وقت تیار ہیں۔ سو مصنوعی ذائقوں کو خیرباد کہہ کر قدرتی ذائقے اپنایئے‘ دنیاوی نمودونمائش میں پیسہ لگانے کی بجائے اپنے جگر گوشوں کو سبزی اور پھل کا عادی بنایئے۔ جلد کی خشکی کیلئے برسوں کا آزمودہ نسخہ عرق گلاب‘ عرق لیموں اور گلیسرین کا ہم وزن آمیزہ استعمال کیجئے۔ بچوں کے جسم پر باقاعدگی سے مالش کیجئے اور خزاں کا بھی اپنا لطف ہے اس سے جی بھر کر لطف اندوز ہوں۔

لباس: 15 اکتوبر کے بعد سردی سے بچاؤ کیلئے بتدریج گرم کپڑوں کا استعمال ضروری ہے۔

سیروتفریح: اگر آپ صحت کے لحاظ سے کمزور ہیں اور اس ماہ کی سردی برداشت نہیں کرسکتے تو آپ کیلئے سب سے بہتر ورزش یہ ہے کہ دھوپ میں بیٹھ کر تلوں کے تیل کی مالش کرایئے۔ اگر آپ تندرست وتوانا ہیں تو صبح پانچ چھ بجے نیند سے بیدار ہوجایئے اور ضروریات سے فارغ ہوکر کھلے میدان میں سیروتفریح کیلئے جایئے۔ ایک دو کلومیٹر کی سیر ضرور کریں اگر سیر کیلئے نہ جاسکیں تو کسی کشادہ کمرے میں اپنے حالات کے مطابق کوئی مناسب ورزش کریں۔ سیروتفریح یا ورزش سے فارغ ہوکر نیم گرم پانی سے غسل کریں اور کپڑے پہن کر ناشتہ کیلئے تیار ہوجایئے۔

ناشتہ: ناشتہ میں اپنے مزاج اور حالات کے مطابق نیم گرم دودھ استعمال کریں۔ یاد رکھیں! شیر گائے طبیعت میں چستی پیدا کرتا‘ قبض کشا اور جسم کیلئے بہت مفید ہے۔ چائے کی عادت ہو تو چائے کے ساتھ دو انڈے ابلے ہوئے کھائیں۔ دائمی قبض وخشکی ہو تو روزانہ انجیر خشک پانچ پانچ دانے دونوں وقت کھانے کے بعد کھائیں۔ دو تین ماہ کھانے سے دس بیس سال کی قبض دور ہوجائے گی اور اجابت با آسانی آئے گی۔ انجیر دوا اور غذا دونوں کا کام دیتی ہے۔ بلغمی بیماریوں سے بچاتی ہے۔ دودھ کے ساتھ ایک پراٹھا جس میں نصف آٹا گندم‘ نصف بیسن‘ پانی کی بجائے دودھ‘ معمولی نمک اور سیاہ مرچ اور گھی دیسی ملا کر گوندھ لیں مزید ایک دو انڈے ملالیں تو یہ پراٹھا بہترین غذائیت سے بھرپور خوراک کا کام دے گا۔ اس کے مقابلہ میں ڈبل روٹی‘ بسکٹ‘ مٹھائیاں کھانا بالکل فضول ہے۔ پراٹھا کھا کر اوپر سے دودھ پی لیں۔ جن لوگوں کو دودھ پینے سے ریشہ‘ بلغم بنتا ہو اور جوڑوں میں درد ہوتا ہو تو وہ دارچینی پیس کر رکھ لیں اور دودھ ایک کلو ابالتے وقت تین گرام سفوف دارچینی ڈال دیا کریں۔ یہ دودھ چائے سے زیادہ مفید‘ جلد ہضم ہوگا۔ جسم میں حرارت پیدا کرے گا۔ ریشہ بلغم کو ختم کرے گا۔

دوپہر کا کھانا: اس مہینے میں دوپہر کا کھانا ایک بجے تک کھالیجئے۔ شلجم‘ چقندر‘ گاجر‘ آلو‘ گوبھی وغیرہ سبز ترکاریاں‘ تنہا یا گوشت کے ساتھ پکائی ہوئی چپاتی کے ساتھ کھائیں۔ اگر سبز ترکاریاں اکیلی پکائی جائیں تو ان کو گھی اور مصالحے کے ساتھ بھون کر تھوڑے پانی کا چھینٹا دے کر پکائی جائیں۔ یہاں تک کہ وہ بالکل گل جائیں اور ان میں فالتو پانی نہ رہے اس طرح پکائی ہوئی سبزیاں نہایت لذیذ ہوتی ہیں۔ ان کو گوشت کے ساتھ پکایا جائے تو اس صورت میں بھی شوربا برائے نام رکھا جائے‘ کھانا کھانے کے بعد کوئی مناسب پھل کھایئے۔ انار‘ جاپانی پھل‘ سیب وغیرہ۔

رات کا کھانا: رات کو آٹھ نو بجے کے درمیان کھانا کھالیجئے۔ کھانے میں موسمی ترکاریاں شلجم‘ چقندر‘ آلو‘ گوبھی‘ گاجر وغیرہ۔ ان کو گوشت کے ساتھ پکوا کر روٹی کے ساتھ کھایئے یا دال چاول‘ شوربا چاول کھائیں۔ بریانی‘ پلاؤ بھی مناسب ہے۔ ان کے ساتھ شامی کباب‘ مچھلی‘ مرغی بھی اس مہینے میں بہترین سالن ہے۔ ہفتہ میں ایک دن مرغی اور مچھلی ضرور کھائیں۔ مرغی اور مچھلی متواتر کھانا نقصان دہ ہے۔ احتیاط کریں۔ چھوٹا گوشت اللہ تعالیٰ کی بہت بڑی نعمت ہے۔

چہرے کے ناپسندیدہ بالوں کو ختم کرنے کیلئے

ھوالشافی: پھٹکڑی اور نمک (عام نمک جو ہم سالن میں ڈالتے ہیں) ہم وزن لیکر گرائینڈ کرلیں پھر متاثرہ جگہ سے ویکس کے ذریعے بال اتارلیں اور اس کے فوراً بعد 10 سے 15 بار اس پاؤڈر کو ملیں اور رات کو لگا کر سو جائیں اور تقریباً ہر ماہ اسی طرح کریں یا جب بھی ویکس کریں تو اس کے فوراً بعد یہ پاؤڈر 3 یا 4 دن تک لگاتار استعمال کریں کہ جب تک مسام کھلے ہیں یہ پاؤڈر لگے آپ کی جلد کو تب ہی فائدہ ملے گا‘ میرا آزمایا ہوا ہے۔ **(ط۔م‘ گوجرانوالہ)**

ذیقعد برکات و تجلیات کا مہینہ

ذیقعدہ کے مہینے میں جو کوئی ہر جمعرات کی شب سو رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اسے ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

ذیقعد اسلامی سال کا گیارہواں مہینہ ہے۔ یہ بڑا مبارک اور حرمت والا مہینہ ہے اس مہینے میں عرب جنگ کو ترک کر دیتے تھے اور اپنے گھروں میں بیٹھے رہتے تھے۔ حضور نبی کریم علیہ الصلوٰۃ والسلام کا ارشاد ہے کہ ذیقعد کا مہینہ بہت بزرگی والا مہینہ ہے اور اس ماہ کی عبادت بہت افضل ہے۔

ذیقعدہ کا چاند: جب ذیقعد کا چاند دیکھے تو یہ کہے:

اَللّٰھُمَّ ھٰذَا الشَّھْرُ اَوَّلُ مِنْ شَھْرِ الْحَرَامِ وَ اَوْسَطُھَا مِنْ شُھُوْرِ الْحَجِّ بَیْتِکَ الْحَرَامِ فَاغْفِرْلَنَا جَمِیْعَ الْمَعَاصِیُ وَالْاٰثَامِ وَلَا تُؤَاخِذْنَا بِالنَّوَاصِیُ وَالْاَقْدَامِ یَاذَاالْجَلَالِ وَالْاِکْرَامِ○

پہلی شب: اس مہینے کی پہلی شب کو چاہیے کہ تیس رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک مرتبہ سورۂ **زلزال** پڑھے اور سلام پھیرنے کے بعد ایک مرتبہ سورۂ **عم یتساء لون** پڑھے۔

اس کے علاوہ جو کوئی ذیقعد کی پہلی شب نماز عشاء کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تیئس تیئس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ نماز کے بعد نہایت خشوع وخضوع کے ساتھ اللہ تعالیٰ سے اپنے گناہوں کی معافی مانگے اور خلوص دل سے توبہ کرے تو انشاء اللہ تعالیٰ اس کی توبہ قبول ہوگی اور اللہ تعالیٰ اس کو بخش دے گا۔

نفلی روزہ: جو کوئی ذیقعد کے مہینہ میں کسی بھی دن نفلی روزہ رکھے گا تو بفضل باری تعالیٰ اسے عمرے کا ثواب عطا ہوگا اگر کوئی سوموار کو روزہ رکھے تو ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

جمعہ کے نوافل: ذیقعد کے مہینے میں چاہیے کہ ہر جمعہ کے دن نماز جمعہ کے بعد چار رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد اکیس اکیس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے۔ انشاء اللہ تعالیٰ حج وعمرہ کا ثواب حاصل ہوگا۔

دو رکعت نفل: ذیقعد کے مہینے کی ہر شب کو نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے اور نماز کے بعد اللہ تعالیٰ سے دعا مانگے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر رات عمرہ کی عبادت کا ثواب حاصل ہوگا۔

ترقی درجات کیلئے: جو کوئی چاہے کہ بارگاہ الٰہی میں اس کا درجہ بلند ہو جائے، اللہ تعالیٰ اس پر اپنا خصوصی فضل وکرم نازل فرمائے تو اسے چاہیے کہ وہ ذیقعدہ کے مہینہ کی نو تاریخ کی شب نماز عشاء کے بعد دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد ایک ایک مرتبہ سورۂ مزمل پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد تین مرتبہ سورۂ یٰسین پڑھے۔

جمعرات کی شب: ذیقعدہ کے مہینے میں جو کوئی ہر جمعرات کی شب سو رکعت نفل نماز دو دو رکعت کر کے اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد دس دس مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھے تو بفضل باری تعالیٰ اسے ثواب عظیم حاصل ہوگا۔

آخری دن: جو کوئی ذیقعد کے مہینہ کی آخری تاریخ کو چاشت کے وقت دو رکعت نفل نماز اس طرح سے پڑھے کہ ہر رکعت میں سورۂ فاتحہ کے بعد تین سو مرتبہ سورۃ قدر پڑھے اور نماز سے فارغ ہونے کے بعد گیارہ مرتبہ یہ درود پاک پڑھے۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَ مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ وَّ عَلٰی اٰلِ سَیِّدِنَا وَّ مَوْلَانَا مُحَمَّدٍ مَعْدَنِ الْجُوْدِ وَالْکَرَمِ وَاَصْحَابِہٖ وَ بَارِکْ وَسَلِّمْ. اس کے بعد پندرہ مرتبہ سورۂ فاتحہ پڑھے اور سجدے میں جا کر اللہ تعالیٰ سے جو بھی جائز دعا مانگے گا‘ انشاء اللہ تعالیٰ قبول ہوگی۔

ماہانہ روحانی محفل

روحانی محفل مرکز روحانیت وامن میں اجتماعی نہیں ہوتی ہر فرد اپنے مقام پر رہتے ہوئے کرے

اس ماہ کی روحانی محفل 12 اکتوبر بروز بدھ سہ پہر 3 بجکر 11 منٹ سے لیکر 4 بجکر 21 تک 20 اکتوبر بروز جمعرات صبح 10 بجکر 26 منٹ سے لیکر 11 بجکر 41 منٹ تک۔ 30 اکتوبر بروز اتوار مغرب تا عشاء تک یَاغَفَّارُ بِحَقِّ بِسْمِ اللّٰہِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ پڑھیں۔ یہ ذکر، بھکاری بن کر، خلوص دل، درد دل، توجہ اور اس یقین کے ساتھ کہ میرا رب میری فریاد سن رہا ہے اور سو فی صد قبول کر رہا ہے۔ پانی کا گلاس سامنے رکھیں اور اس تصور کیساتھ پڑھیں کہ آسمان سے ہلکی پیلی روشنی آپکے دل پر ہلکی بارش کی طرح برس رہی ہے اور دل کو سکون چین نصیب ہو رہا ہے اور مشکلات فوری حل ہو رہی ہیں۔ وقت پورا ہونے کے بعد دل وجان سے پوری امت، عالم اسلام اور غیر مسلموں کے ایمان کیلئے پوری دنیا میں امن کی دعا‘ اپنے لیے اور اپنے عزیز واقارب کیلئے دعا کریں۔ پورے یقین کے ساتھ دعا کریں۔ ہر جائز دعا قبول کرنا اللہ تعالیٰ کے ذمے ہے۔ دعا کے بعد پانی پر تین بار دم کر کے پانی خود پئیں۔ گھر والوں کو بھی پلا سکتے ہیں۔ انشاء اللہ آپ کی تمام جائز مرادیں ضرور پوری ہونگی۔

ہر محفل کے بعد 11 روپے صدقہ ضرور کریں

(نوٹ:) 1۔ روحانی محفل کے درمیان اگر نماز کا وقت آجائے تو پہلے نماز ادا کی جائے اور بقیہ وقت نماز کے بعد پورا کیا جائے۔ اگر اسی وقت یہ وظیفہ روزانہ کرلیں تو اجازت ہے مستقل بھی کرنا چاہیں تو معمول بنا سکتے ہیں۔ ہر مہینے کا ورد مختلف ہوتا ہے اور خاص وقت کے تعین کے ساتھ ہوتا ہے۔ بے شمار لوگوں کی مرادیں پوری ہوئیں۔ ناممکن ممکن ہوئیں۔ پھر لوگوں نے اپنی مرادیں پوری ہونے پر خطوط لکھے آپ بھی مراد پوری ہونے پر خط ضرور لکھیں۔

(ایڈیٹر: حکیم محمد طارق محمود عفا اللہ عنہ)

روحانی محفل سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! کے بعد عرض ہے کہ آپ کے رسالہ کے روحانی محفل کے کالم نے میرا 8 سال پرانا مرض دور کر دیا ہے۔ میں بے خوابی کے مرض میں مبتلا تھی‘ ساری رات جاگ کر گزار دیتی تھی‘ بہت سی ادویات کھاتی تھی لیکن ایک دن میں نے عبقری میں روحانی محفل کا پڑھا اور توجہ وخلوص کے ساتھ روحانی محفل کرنا شروع کر دی‘ ابھی میں نے صرف ایک ماہ ہی روحانی محفل کی تھی کہ مجھے رات کو پرسکون نیند آنا شروع ہوگئی اور اب میں بالکل تندرست ہوں۔ **(راحیلہ‘ اسلام آباد)**

عطا بن حسینؒ کے روحانی وظائف

جادو' سحر اور سفلی علم کے ذریعہ لوگوں کی صحت برباد کی جاتی ہے اور ان کا کاروبار تباہ کیا جاتا ہے وہ آدمی جو دولت میں کھیلتا تھا' پائی پائی کو محتاج ہوجاتا ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ اس کی صحت بھی برباد ہوجاتی ہے۔ اس کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے

ظالم آدمی کے شر سے حفاظت

ظالم حاکم یا ظالم آدمی کے شر سے بچنے کیلئے اول تین بار درود شریف پڑھے اس کے بعد دس بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ o پڑھے آخر میں تین بار درود شریف پڑھے۔ انشاء اللہ اس عمل کی برکت سے ظالم کا دل نرم ہوجائے گا اور کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکے گا۔

ہر قسم کے مقدمہ میں کامیابی کیلئے

اول گیارہ بار درود شریف پڑھیں اور اس کے بعد گیارہ بار بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِيْمِ اس کے بعد گیارہ بار درود شریف پڑھ کر جج' حاکم اور گواہوں کی طرف منہ کرکے روزانہ صبح کو دم کیا کریں۔

سورۃ اخلاص' سورۃ الفلق' سورۃ الناس مکمل باوضو پڑھ کر پانی پر دم کرکے صبح اور شام کو پیا کریں اور مقدمہ کی تاریخ کے دنوں میں ضرور پیا کریں۔

جادو اور سحر سے نجات کیلئے

جادو' سحر اور سفلی علم کے ذریعہ لوگوں کی صحت برباد کی جاتی ہے اور ان کا کاروبار تباہ کیا جاتا ہے' وہ آدمی جو دولت میں کھیلتا تھا' پائی پائی کو محتاج ہوجاتا ہے اور اسی کے ساتھ ساتھ اس کی صحت بھی برباد ہوجاتی ہے۔ اس کیلئے یہ عمل بہت مفید ہے اور اس کے ذریعے سے سحر' جادو' سفلی کرنے والے پر لوٹ جاتا ہے۔ عمل یہ ہے:۔

صبح بعد نماز فجر اور بعد نماز عشاء تین تین بار بہ نیت رد سحر پڑھتا رہے: اَعُوْذُ بِکَلِمَاتِ اللّٰهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَاخَلَقَ ط اور مندرجہ ذیل سورتیں اور آیتیں ایک ایک مرتبہ پڑھ کر دونوں ہاتھوں پر دم کرکے تمام بدن پر پھیرلے وہ سورتیں اور آیتیں یہ ہیں:۔ سورۃ الکافرون' سورۃ الاخلاص' سورۃ الفلق' سورۃ الناس' سورۃ الفاتحہ اور آیۃ الکرسی مکمل۔ نیز ''منزل'' کی تینتیس آیات کو باوضو زعفران کو عرق گلاب میں گھول کر اس سے لکھ کر موم جامہ کرکے دائیں بازو پر باندھ لے۔ انشاء اللہ تعالیٰ ہر قسم کے جادو' سحر اور سفلی سے حفاظت ہوجائے گی۔

تنبیہ: آیات قرآنی کو باوضو لکھنا چاہیے بغیر وضو لکھنا' قرآن پاک کو چھونا اور بغیر موم جامہ کیے تعویذ کا باندھنا سخت گناہ ہے۔ لہٰذا بغیر وضو کے قرآن پاک' قرآنی سورتوں کا ہاتھ میں لینا منع ہے اسی طرح ان کو بغیر موم جامہ کیے باندھنا بھی سخت گناہ ہے۔ لہٰذا سخت احتیاط کی ضرورت ہے۔

پسوؤں اور مچھروں سے حفاظت

اگر کسی جگہ پسوؤں یا مچھروں کی بہتات ہو اور وہ کاٹ کاٹ کر برُا حال کرتے ہوں اور رات کو آرام سے سونے نہ دیتے ہوں تو مندرجہ ذیل آیت باوضو سات بار پڑھے اور ایک بوتل پانی پر دم کرکے رکھ لے۔ وہ آیت یہ ہے:۔

وَمَالَنَا اَلَّا نَتَوَکَّلَ عَلَی اللّٰهِ وَقَدْ هَدٰنَا سُبُلَنَا وَلَنَصْبِرَنَّ عَلٰی مَآ اٰذَيْتُمُوْنَا ط (ابراہیم 12)

اس کے بعد یہ الفاظ ایک بار کہے:۔

اِنْ کُنْتُمْ اٰمَنْتُمْ بِاللّٰهِ وَرَسُوْلِهٖ اَيَّتُهَا الْبَرَاغِيْثُ وَالْبَعُوْضَاتُ فَكُفُّوْا عَنَّا شَرَّكُمْ وَاَذَاكُمْ.

اور بوتل والے پانی پر دم کرے اور اس پانی کو چارپائی یا بستر کے چاروں طرف ہلکا ہلکا چھڑک دے۔ اس عمل کی برکت سے انشاء اللہ تعالیٰ رات کو آرام سے سوئے گا۔

قوت مردانگی کی بندش کھولنا

بعض مرتبہ دشمنی کے سبب یا سحر و آسیب کے باعث مرد کی قوت مردانگی بند کردی جاتی ہے جس کے سبب مرد ازدواجی تعلقات سے محروم ہوجاتا ہے۔

قوت مردانگی کی بندش کھولنے کیلئے سورۃ البینۃ پارہ 30 باوضو ایک پاک برتن میں عرق گلاب میں زعفران گھول کر اس سے لکھے یا کالی روشنائی سے لکھے اس طرح کہ کوئی حرف مٹا ہوا نہ ہو اس کو پانی سے دھو کر وہ پانی دن میں چار وقت پیئے:۔

صبح ناشتہ سے قبل' دوپہر گیارہ بجے' بعد نماز عصر' بعد نماز عشاء۔ یہ عمل مسلسل تین دن کرے انشاء اللہ تعالیٰ قوت مردانگی بحال ہوگی اور عورت پر قادر ہوگا۔

نظر بد دور کرنے کیلئے

اگر کسی بچے یا بڑے کو نظر لگ گئی ہو یا کسی جانور پر نظر بد کا اثر ہو تو اس کیلئے باوضو یہ آیات تین مرتبہ پڑھ کر نظر والے انسان یا جانور پر ایک دفعہ دم کرے اس کے بعد دوبارہ تین مرتبہ پڑھ کر دم کرے تین بار اسی طرح دم کرنے سے انشاء اللہ تعالیٰ شفاء حاصل ہوگی اور نظر کا اثر ختم ہوجائے گا۔ وہ آیات یہ ہیں:۔

وَاِنْ يَّكَادُ الَّذِيْنَ كَفَرُوْا لَيُزْلِقُوْنَكَ بِاَبْصَارِهِمْ لَمَّا سَمِعُوا الذِّكْرَ وَيَقُوْلُوْنَ اِنَّهٗ لَمَجْنُوْنٌ o وَمَا هُوَاِلَّا ذِكْرٌ لِّلْعٰلَمِيْنَ o (قلم 52,51)

بُرے خواب سے حفاظت

اگر کسی کو ڈراؤنے خواب نظر آتے ہوں یا سوتے میں ڈرتا ہو تو اس کیلئے مندرجہ ذیل آیت باوضو لکھ کر اس شخص کے گلے میں موم جامہ کرکے باندھ دے۔ انشاء اللہ تعالیٰ بُرے اور ڈراؤنے خوابوں سے محفوظ رہے گا اور سوتے میں ڈر خوف ختم ہوجائے گا۔ وہ آیت یہ ہے:۔ لَهُمُ الْبُشْرٰی فِی الْحَيٰوةِ الدُّنْيَا وَفِی الْاٰخِرَةِ لَاتَبْدِيْلَ لِكَلِمٰتِ اللّٰهِ ط ذٰلِكَ هُوَ الْفَوْزُ الْعَظِيْمُ o (یونس 64)

استخارہ کا عمل

اگر کسی شخص کو کسی معاملے میں تذبذب ہو اور خیالات ڈانواڈول ہوں کہ یہ کام کروں یا نہ کروں اس کیلئے استخارہ اس ترکیب سے کرلے۔ انشاء اللہ تعالیٰ دل مکمل یقین کے ساتھ ہاں یا نا کی طرف ہوجائے گا یا خواب میں کوئی ایسا اشارہ مل جائے گا جس کے سبب کام میں یکسوئی پیدا ہوگی۔ مثلاً ہرا رنگ' ہرا کپڑا یا کھیت یا ہری گھاس کا میدان نظر آیا یہ کامیابی کا رنگ ہے یا خواب میں سیلاب' طوفان یا سخت اندھیرا نظر آیا یا جنگ ہورہی ہے یا آگ جل رہی ہے یہ اشارہ ہے کہ یہ کام کرنا صحیح نہیں ہے اس کام کے کرنے سے نقصان کا اندیشہ ہے۔ استخارہ کا طریقہ یہ ہے:۔

بعد نماز عشاء سونے سے قبل دو رکعت نفل پڑھے اس میں استخارہ کی نیت ہو اس کے بعد اول گیارہ بار درود شریف پڑھے اس کے بعد یہ کلمات ایک سو بار پڑھے:۔

يَاعَلِيْمُ عَلِّمْنِیْ يَارَشِيْدُ اَرْشِدْنِیْ يَاخَبِيْرُ اَخْبِرْنِیْ بِحَالِهٖ يَاخَبِيْرُ.

آخر میں گیارہ بار درود ابراہیمی پڑھے اور کسی سے بات کیے بغیر سو رہے اور اس طرح کہ قبلہ کی طرف چہرہ اور سینہ ہو۔ دایاں ہاتھ سر کے نیچے دبا ہو بعد میں نیند کی حالت میں کروٹ لی جائے تو کچھ حرج نہیں ہے۔ یہ عمل تین یا سات دن کرے۔ اگر پہلے ہی دن معلوم ہوجائے تو پھر عمل کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

کیلا صرف پھل نہیں' دعا بھی' غذا بھی

دودھ کے ساتھ کیلا ایک مکمل متوازن غذا بن جاتا ہے۔کیلا اور دودھ ایک دوسرے کو مثالی انداز میں ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتے ہیں جو انسانی بدن کے لیے بہت ضروری ہوتے ہیں۔ایک بڑا کیلا ایک سو سے زیادہ کیلوریز رکھتا ہے۔

کیلا دنیا کا قدیم ترین اور معروف ترین پھل ہے۔ یہ بیج کے بغیر ایک ایسا لذیذ پھل ہے جو ہر موسم میں ملتا ہے۔اس کا موٹا چھلکا اسے بیکٹیریا اور آلودگی سے بچائے رکھتا ہے۔

غذائی اہمیت: کیلا زبردست غذائی صلاحیت رکھتا ہے۔توانائی' ریشے بنانے والے عناصر' پروٹین' وٹامنز اور معدنیات کا جو امتزاج اس میں پایا جاتا ہے وہ بہت کم کسی پھل میں ہوتا ہے کسی بھی اور تازہ پھل کے مقابلے میں کیلا کیلوریز کی مقدار اور کم تر رطوبتوں کے اجزاء سے مالا مال ہوتا ہے۔ایک بڑا کیلا ایک سو سے زیادہ کیلوریز رکھتا ہے۔اس میں آسانی سے حل ہوجانے والی شکر کی بہت زیادہ مقدار ہوتی ہے جو اسے فوری توانائی کا ذریعہ اور تھکن پر غالب آنے والے اجزاء کا وسیلہ بناتی ہے۔ دودھ کے ساتھ کیلا ایک مکمل متوازن غذا بن جاتا ہے۔کیلا اور دودھ ایک دوسرے کو مثالی انداز میں ایسے غذائی اجزاء مہیا کرتے ہیں جو انسانی بدن کے لیے بہت ضروری ہوتے ہیں۔

انتڑیوں کی بیماریاں: کیلا اپنے نرم گودے اور ساخت کی بدولت انتڑیوں کی بیماریوں میں ایک عمدہ غذا ہے۔اس میں ایک نامعلوم مرکب پایا جاتا ہے جسے ازراہ تفنن وٹامن یو کہتے ہیں۔ انگریزی کا حرف یو......السر کے حوالے سے ہے۔ یعنی وٹامن جو السر کے حوالے سے مفید ہے۔کیلا ہی صرف ایسا پھل ہے جو کچی حالت میں استعمال کرنے پر معدے کے پرانے السر خراش کو کم کرتا ہے۔

قبض اور اسہال: کیلے قبض اور اسہال دونوں امراض میں بہت مفید ہیں کیونکہ یہ اسہال میں بڑی آنت کی کارکردگی بہتر بناتے ہیں۔ان کے ذریعے بڑی آنت میں پانی کی زیادہ مقدار جذب ہوکر اجابت کو باقاعدہ بناتی ہے۔ قبض میں ان کا استعمال شافی ہوتا ہے۔

پیچش: پکے ہوئے کیلے کا ملیدہ تھوڑے سے نمک کے ساتھ استعمال کرنا پیچش کا مفید علاج ہے۔ ڈاکٹر کرتی کار کے مطابق پکا ہوا کیلا' املی اور نمک ملا کر استعمال کرنا پیچش کا یقینی اور اکسیر علاج ہے۔ڈاکٹر مذکور کا دعویٰ ہے کہ انہوں نے اس نسخہ سے شدید اور پرانے پیچش کے متعدد مریضوں کا کامیاب علاج کیا ہے۔ بچوں میں پیچش کے لیے تو کیلا بہت مفید ہے۔بچوں کو کھلانے کیلئے خوب پکے ہوئے کیلے کو اچھی طرح مسل کر کریم بنالیا جائے۔

گٹھیا اور جوڑوں کا درد: کیلے جوڑوں کے درد' سوزش اور گٹھیا کے علاج میں کارآمد ہیں۔ان کیفیات میں کیلوں پر مشتمل غذا کا استعمال تین یا چار دن تک کافی رہتا ہے۔مریض کو ان دنوں میں آٹھ سے نو کیلے تک کھانے کیلئے دیئے جاتے ہیں۔اسے کچھ اور کھانے کی اجازت نہیں دی جاتی۔

انیمیا: کیلوں میں چونکہ آئرن کا عنصر پایا جاتا ہے اس لیے یہ خون کی کمی کے امراض میں اچھا علاج ثابت ہوتے ہیں۔ ان کے استعمال سے ہیموگلوبن (خون کے سرخ ذرات) کی پیداوار میں اضافہ ہوجاتا ہے۔

الرجی: جن لوگوں کو کچھ کھانوں سے الرجی ہوتی ہے اور جن کو جلد پر سرخ دھبوں یا سوزش یا جن لوگوں کو الرجی سے بدہضمی یا دمہ ہوجاتا ہے ان کیلئے کیلا بہت مفید ہے۔ پروٹین پر مشتمل کئی غذاؤں کے برعکس جن میں الرجی پیدا کرنے والا امینو ایسڈ ہوتا ہے۔ کیلے میں پایا جانے والا امینو ایسڈ بہت موافق اثرات رکھتا ہے جو عموماً الرجی پیدا نہیں کرتا۔

گردوں کی بیماریاں: کیلے کا استعمال گردوں کی بیماریوں میں سودمند رہتا ہے کیونکہ ان میں پروٹین کی مقدار بہت کم جبکہ کاربوہائیڈریٹس زیادہ اور نمک کم ہوتا ہے۔ گردوں میں اجتماع اور ناقص کارکردگی کی وجہ سے خون میں پیدا ہونے والے زہریلے اثرات میں بھی کیلے بہت مفید ہیں۔

تپ دق: کیلوں کو تپ دق کے علاج میں بھی کارگر سمجھا جاتا ہے۔ برازیل کے ڈاکٹر کے مطابق کیلے کے درخت جاوس یا معمول سے پکائے ہوئے کیلے تپ دق کے علاج میں معجزہ نما اثرات دکھاتے ہیں۔

پیشاب کی بیماریاں: کیلے کے تنے سے حاصل کیا گیا جوس پیشاب کی تکالیف میں معروف علاج ہے۔ یہ گردے اور جگر کی کارکردگی کو مؤثر بناتا ہے اور ان میں تکلیف دہ اثرات اور بیماریوں کی کیفیات ختم کرتا ہے۔

حیض کی بے قاعدگی: کیلے کے پھول پکا کر دہی کے ساتھ کھانے سے حیض کی باقاعدگیاں دور ہوجاتی ہیں۔ان میں تکلیف کے ساتھ حیض اور کثرت حیض شامل ہیں۔

سر درد روکنے کے طریقے

کسی وقت کا کھانا نہ چھوڑیے: اگر آپ چھ گھنٹے کچھ نہیں کھاتے تو خون میں شکر کم ہوجاتی ہے۔دماغ کو گلوکوز پہنچنا ضروری ہے لہٰذا خون کی رگیں سکڑ کر گلوکوز نچوڑ کر دماغ کو پہنچاتی ہیں۔ **2-دردِسر پیدا کرنے والی غذاؤں سے بچیے:** امونیا اور امینو ایسڈز والی غذائیں یا مشروبات ان سے بچیں۔(مثلاً پنیر، مغزیات، شراب، رس دار پھل (کینو، مالٹا وغیرہ) اور گردے، کلیجی وغیرہ) 3-**بقدر ضرورت فولاد اور حیاتین ''ب'' استعمال کیجئے:** خون میں پایا جانے والا فولاد آکسیجن کو منتقل کرتا ہے۔ جب فولاد کم ہوتو آکسیجن کم ہوجاتی ہے اور خون کی رگیں پھیل جاتی ہیں۔ لہٰذا آپ ایسی غذا استعمال کریں جس میں فولاد اور حیاتین ب دونوں ہوں۔4-**صحت مند طرز حیات اپنائیے:** پوری نیند سونے سے دردِسر کم ہی ہوتا ہے۔ ہفتے میں 20 سے 30 منٹ کی تین چار بار ورزش جس سے جسم کے اندر زیادہ آکسیجن پہنچے، مفید ہوتی ہے۔سگریٹ پینے سے آکسیجن کم ہوجاتی ہے اور رگیں پھیل جاتی ہیں اس سے دردِسر ہوجاتا ہے۔ 5-**گھنٹوں اپنی میز پر نہ بیٹھے رہیے:** انسانی جسم کئی گھنٹوں تک ایک ہی وضع پر نہیں رہ سکتا۔ کئی گھنٹوں تک بلاحرکت رہنے سے عضلات کی طرف خون کا بہاؤ کم ہوجاتا ہے اس لئے دن میں کئی بار جسم کی وضع بدلنی ضروری ہے۔ بیٹھتے وقت صحیح انداز یہ ہے کہ کمر سیدھی رہے، پیر مضبوطی سے فرش پر جمے ہوئے ہوں، سر آگے جھکانے کے بجائے سیدھا رکھا جائے۔6-**کیمیائی اجزاء دردِسر پیدا کرنیوالے کیمیائی اجزاء سے بچیے:** پینٹ حل کرنے والی چیزیں، پیٹرول کا دھواں، سخت قسم کی خوشبوئیں یہ سب چیزیں دردِسر شروع کرسکتی ہیں جن سے خون کی رگیں، بعض صورتوں میں غیر معمولی طور پر سکڑ جاتی ہیں اور دفعتاً پھیل جاتی ہیں۔ اگر آپ ان سے بچ نہیں سکتے تو اپنی جگہ کو ہوادار رکھئے۔7-**دھوپ سے بچیے:** دیر تک سورج کی طرف مسلسل دیکھنے سے چہرے کے عضلات میں تناؤ آجاتا ہے اور اس سے سخت قسم کا دردِسر ہوسکتا ہے۔**اس سے بھی زیادہ حیرت انگیز معلومات کیلئے عبقری کی فائل پڑھنا نہ بھولیں!**

وڈیو گیم اور دکھی ماں ❁ سانس پھولتا ہے ❁ ہلکی مرگی ❁ قد بڑھ جائے ❁ دل کا درد

پہلے ان ہدایات کو غور سے پڑھیں: ان صفحات میں امراض کا علاج اور مشورہ ملے گا توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں۔ لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں کھولتے ہوئے خط پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ روحانی مسائل کے لئے علیحدہ خط لکھیں۔ صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ نام اور شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور تحریر کریں۔ نوجوانوں کے خطوط احتیاط سے شائع کیے جاتے ہیں ایسے خطوط کے لئے جوابی لفافہ لازم ہے کیونکہ اکثر خطوط اشاعت کے قابل نہیں ہوتے۔ **نوٹ:** وہی غذا کھائیں جو آپ کیلئے تجویز کی گئی ہے۔

وڈیو گیم اور دکھی ماں

میرا بیٹا بیس سال کا ہے اور دس سال سے بیمار ہے اور دس ہی سال سے ہم سب اس کیلئے پریشان ہیں۔ جب وہ دس سال کا تھا تو یہ مصیبت اس طرح شروع ہوئی کہ وہ وڈیو گیم کھیلنے گلی میں چلا گیا وہاں وڈیو گیم کھیلتے ہوئے اسے شارٹ لگ گیا اور وہ نیچے گر گیا منہ سے جھاگ نکلنے لگے ڈاکٹرز نے اسے دو گھنٹے آئی سی یو میں رکھا۔ اس کے بعد وہ صبح جب اٹھتا تو جو چیز پکڑتا' وہی اس کے ہاتھ سے چھوٹ کر گر جاتی اور ٹوٹ جاتی۔ پہلے پہل تو ہم نے غور نہ کیا کہ بچہ ہے مگر اب تو دس سال ہو گئے ہیں۔ ہم بچے کو دو سال سے اسلام آباد شعبہ نفسیات میں علاج کروا رہے ہیں وہ کچھ سکون کی دوائیں دیتے ہیں اور دوائیں چھوڑ نہیں سکتے مگر میں کوئی اتنی مالدار امیر نہیں ہوں کہ ہر تین چار ماہ کے بعد بیٹے کو لے کر اسلام آباد جاؤں اور بھاری فیس دے کر چیک کرواؤں۔ **(والدہ' رحیم یار خان)**

مشورہ: خمیرہ گاؤزبان عود صلیب جدوار والا چھ چھ گرام صبح و شام کھلائیں۔ ڈاکٹری علاج بھی جاری رکھیں۔ اسلام آباد جانے کی ضرورت نہیں مقامی نیورو فزیشن کو دکھا دیا کریں۔

سانس پھولتا ہے

عمر 23 سال ہے کئی سال سے بیمار ہوں۔ جسم میں شدید کمزوری ہے' ڈاکٹر خون کی کمی بتاتے ہیں۔ تمام رپورٹیں نارمل ہیں۔ بس میرا سانس پھولتا ہوں' سانس قبضے میں نہیں رہتا۔ دمہ بھی نہیں ہے۔ بیٹھے بیٹھے بھی سانس پھولتا ہے بات نہیں ہوتی۔ ڈاکٹر کہتے ہیں خون کی کمی ہے۔ **(سعدیہ مغل' حیدرآباد)**

مشورہ: آپ بنفشی قہوہ اور شفائے حیرت لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق استعمال کریں۔ غذا نمبر1 استعمال کریں۔

دل کا درد

میری عمر پچیس سال ہے مجھے تقریباً بیس سال سے دل کے مقام پر اچانک درد ہو جاتا ہے اس درد کی کیفیت ایسی ہوتی ہے کہ جیسے دل میں سوئی چبھو دی ہو اس کی وجہ سے میں ساکن ہو جاتی ہوں کسی قسم کی بھی حرکت نہیں کر سکتی۔ **(ج۔و۔بہاولپور)**

مشورہ: ایک کپ عرق سیب' ادرک کا پانی ایک تولہ' لیموں کا پانی ایک تولہ' لہسن کا پانی ایک تولہ' ایک پاؤ شہد میں ملا لیں' روزانہ ایک چائے والا چمچ صبح و شام لیں۔ غذا نمبر1 استعمال کریں۔

ہلکی مرگی

اچانک بیٹھے بیٹھے دماغ کو جھٹکے لگنے لگتے ہیں خاص طور پر یہ کیفیت صبح کے وقت ہوتی ہے ایک لمحہ دماغ سن ہو جاتا ہے ایسا لگتا ہے جیسے دماغ پر ہتھوڑے برس رہے ہوں بات کرتے بھول جاتی ہوں یاد نہیں رہتا کہ کیا بات کر رہی تھی۔ کتاب یا پنسل ہاتھ میں ہو تو اچھل کر دور جا گرتی ہے۔ حکیموں کو دکھایا تو وہ کہتے ہیں معدہ خراب ہے' دماغ کے ایکسرے شیٹ وغیرہ سب نارمل ہیں۔ **(م۔ملتان)**

مشورہ: یہ صرع خفی ہے یعنی ہلکی مرگی ہے جو کسی وقت بھی بڑی مرگی میں تبدیل ہو سکتی ہے۔ آپ کو تیز بخار رہا ہے جس کو جلد اتارنے کی تدبیر نہیں کی گئی اس کے سبب یہ خلل ہوا ہے۔ آپ ستر شفائیں اور جوہر شفائے مدینہ کا باقاعدہ 2 ماہ استعمال کریں۔ غذا نمبر1 استعمال کریں۔

چہرے پر دانے

میری عمر 20 سال ہے مجھے چہرے پر دانے نکلنے کی شکایت ہے۔ ایام نہیں آتے کیونکہ میں نے ٹھنڈی چیزیں زیادہ کھائی ہیں۔ رات کو نیند بھی کم آتی ہے۔ کبھی کوئی دوا استعمال نہیں کی کیونکہ غربت کا شکار ہوں۔ **(س.....لیہ)**

مشورہ: مصیبت کا مقابلہ صبر اور تدبیر سے کریں۔ چائے کا استعمال فوراً کم کر دیں۔ خالص عمدہ مکھن کا استعمال غذا میں بڑھا دیں۔ غذا اگر متوازن ہوگی تو یہ شکایت خود بخود رفع ہو جائیں گی دوا کی ضرورت ہی نہیں ہوگی۔

ریڑھ کی ہڈی میں تکلیف

میری عمر 28 سال ہے۔ میری ریڑھ کی ہڈی کے نیچے تکلیف ہے۔ ریڑھ کی ہڈی کے اوپر کوئی تکلیف نہیں ہے بیٹھتا ہوں تو صحیح بیٹھا نہیں جاتا۔ درد کی ٹیس سی اٹھتی ہے جہاں ریڑھ کی ہڈی ختم ہوتی ہے وہاں کالا نشان پڑ گیا ہے یہ تکلیف مجھے دو تین سال سے ہے۔ گولیاں کھا کھا کر تھک گیا ہوں کبھی کبھی وزن بھی اٹھانا پڑتا ہے۔ **(ریحان' میرپور آزاد کشمیر)**

مشورہ: آپ کو ڈسک پرابلم ہے اس کیلئے ماہنامہ عبقری کا کمر درد کورس استعمال کریں۔ غذا نمبر2 استعمال کریں۔

قد بڑھ جائے

میری عمر سترہ سال ہے میں قرآن مجید کا حافظ ہوں اس کے علاوہ میں میٹرک کا طالب علم ہوں۔ مسئلہ یہ ہے کہ میرا قد پانچ فٹ ایک انچ ہے جبکہ میرا کزن جو مجھ سے صرف چار ماہ بڑا ہے اس کا قد پانچ فٹ آٹھ انچ ہے میں جب اس کے ساتھ چلتا ہوں تو عجیب سا معلوم ہوتا ہے میں چاہتا ہوں کہ میرا قد بڑھ جائے۔ کوئی دوا قد بڑھانے کی بتا دیں۔ **(محمد شہزاد' سیالکوٹ)**

مشورہ: قد بڑھانے کی کوئی دوا نہیں ہوتی۔ بعض فراڈ قسم کے لوگ بعض ہارمونز استعمال کروا دیتے ہیں جن سے غیر طبعی حالت پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر گلے میں کوئی تکلیف رہتی ہو تو نمک کے نیم گرم پانی کے غرغرے کریں اور ساتھ اکسیر البدن استعمال کریں۔ البتہ ورزش بھی ایک تدبیر ہے۔ دونوں ہاتھوں سے کسی بلند چیز کو لٹکنے کی ورزش کیا کریں۔

سانس کی تکلیف

مجھے سات سال سے سانس کی تکلیف ہے اب میری عمر 24 سال ہے میں نے سات سال میں ہر طرح کے علاج کروائے ہیں مگر مجھے کسی دوا سے فائدہ نہیں ہوا ہے۔ دھوئیں' خوشبو' دھول' نہانے کے بعد لازمی زکام ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر بڑے گوشت سے منع کرتے ہیں وہ بھی میں نے سات سال سے نہیں کھایا' دوران تکلیف چلنا پھرنا مشکل ہو جاتا ہے بلکہ اپنی جگہ سے ہلنا بھی دشوار ہو جاتا ہے۔ گھی کی چیزیں کھانے سے نقصان ہو جاتا ہے۔ گرمی برداشت نہیں ہوتی۔ گرمیوں میں بھی ہاتھ پاؤں ٹھنڈے رہتے ہیں۔ پانچ چھ سال پہلے حکمت کی ایک دوا سے فائدہ ہوا تھا تو اب مجبوراً وہی دوا استعمال کر رہی ہوں۔ **(پوشیدہ' گوجرانوالہ)**

مشورہ: آپ پرہیز کر رہی ہیں وہ جاری رکھیں اور ساتھ الرجی دائمی نزلہ کورس تین ماہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ یہ مرض جڑ سے ختم ہوجائے گا اور غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

بیماریوں کی گٹھڑی

میں تو بیماریوں کی گٹھڑی ہوں۔ بچی کی پیدائش کے بعد مختلف بیماریوں نے مجھے اپنی لپیٹ میں لے لیا۔ سب سے پہلے تو میرا معدہ خراب ہوگیا۔ موشن لگ گئے جو جانے کا نام ہی نہیں لیتے ہر تھوڑے دن کے بعد شروع ہوجاتے ہیں۔ بریسٹ میں زخم ہوگئے پھر پیشاب کی تکلیف ہوگئی۔ ہر دس پندرہ منٹ کے بعد پیشاب آجاتا ہے۔ ایک سال پہلے شوہر نے مجھے طلاق دیدی پھر ماہانہ نظام خراب ہوگیا۔ جسم پھولتا جارہا ہے۔ میرے سر میں درد رہنے لگا اس درد کی اذیت موت کی سی ہے۔ صبح سے شام تک رہتا ہے طبیعت متلی کرتی ہے۔ ایسا شدید درد سر ہوتا ہے۔ **(فرحانہ، مقام نامعلوم)**

مشورہ: آپ ماہنامہ عبقری کی دوا پوشیدہ کورس اور ستر شفائیں لکھی ہوئی ترکیب کے مطابق کچھ عرصہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ فائدہ ہوگا۔ گرم چیزیں نہ کھائیں۔ آپ غذا نمبر 1 استعمال کریں اور ساتھ مربہ ہریڑ کا استعمال ضرور کریں۔

گھنے اور لمبے بال

آج سے چھ آٹھ ماہ پہلے تک تو میرے سر کے بال بہت گھنے اور لمبے تھے لیکن شاید کسی کی نظر لگ گئی کہ چند مہینوں سے میرے بال بہت تیزی سے گرنے شروع ہوئے ہر طریقہ آزمالیا مگر کوئی خاص فائدہ نہیں ہوا۔ بالوں کو اس قدر تیزی سے گرتا دیکھ کر میں بہت گھبرا گئی ہوں۔ براہ مہربانی میرے بالوں کیلئے کوئی نسخہ تجویز کردیں۔ **(فہمیدہ، راولپنڈی)**

جواب: تقریباً دو لیٹر پانی میں 250 گرام بنفشہ کے پھول اور 50 گرام پرسیاؤ شاں 24 گھنٹے کیلئے بھگو دیں۔ پھر اس پانی میں ایک لیٹر تلوں کا تیل شامل کردیں اور چولہے پر دھیمی آنچ سے اس وقت تک پکائیں کہ پانی نصف جل جائے۔ اب اس تیل کو چھان کر ٹھنڈا کر کے تیل بوتل میں محفوظ کرلیں اور روزانہ رات کو سوتے وقت اچھی طرح سر میں جذب کرلیں۔

چہرے پر داغ

میں فرسٹ ایئر کی طالبہ ہوں عمر اٹھارہ سال ہے آج سے تین یا چار سال پہلے میرے منہ پر دانے نکلے تھے۔ میں نے دانے چھیلنا شروع کردیئے تھے اور اب تک چھیلتی ہوں اب میرے چہرے پر بدنما داغ پڑ چکے ہوں جو دھوپ میں نکلنے سے اور بھی برے لگتے ہیں۔ **(کائنات، لاہور)**

جواب: گل منڈی عناب اور شاہترہ تینوں تین تین گرام رات کو نیم گرم پانی میں بھگو دیں اور صبح مل لیں اور چھان کر پی لیں۔ یہ عمل کم از کم ایک مہینہ جاری رکھیں۔ سبز شعاعوں میں تیار کردہ پانی صبح نہار منہ اور شام کے وقت پئیں۔

دماغ کی کمزوری

میرا تعلق شعبہ تصنیف و تالیف سے ہے۔ مجھے ایک عرصہ سے درد سر کی شکایت ہے اور مطالعہ کرنے یا زیادہ گفتگو کرنے سے بڑھ جاتا ہے اور سر چکراتا معلوم ہوتا ہے۔ براہ مہربانی میرے لیے کوئی اچھا سا نسخہ تجویز فرمادیں۔ **(عمر دراز، میانوالی)**

جواب: آپ کو درد سر دماغ اور اعصاب کی کمزوری کی وجہ سے ہے آپ مستقل مزاجی سے دوا کھائیں انشاء اللہ آپ کو شفاء ہوگی۔

ھوالشافی: آپ عبقری کے دفتر سے اکسیر البدن اور روشن دماغ کی ڈبی لیکر لکھی ہوئی ترتیب کے مطابق چند ڈبیاں استعمال کریں۔ بعد از غذا: جوہر شفاء مدینہ لکھی ہوئی ترتیب کے مطابق مستقل مزاجی سے استعمال کریں۔ غذا نمبر 1 استعمال کریں۔

حضرت حکیم صاحب کا 2012ء کا سفری شیڈول (انشاء اللہ تعالیٰ) جگہ اور اوقات کا شیڈول عبقری کے مقامی نمائندے سے معلوم کریں

مقام	نوعیت	تاریخ
جہانیاں	درس	بروز ہفتہ مورخہ 14 جنوری 2012
فیصل آباد	کلینک	بروز ہفتہ، اتوار مورخہ 7,8 جنوری 2012
کراچی	کلینک	بروز ہفتہ، اتوار مورخہ 28,29 جنوری 2012
اٹک	کلینک	بروز ہفتہ، اتوار مورخہ 4,5 فروری 2012
بہاولپور	کلینک	بروز ہفتہ، اتوار 11,12 فروری 2012
مظفر گڑھ	کلینک	بروز ہفتہ، اتوار 18,19 فروری 2012
پشاور	کلینک	بروز ہفتہ، اتوار 3,4 مارچ 2012
سکھر	درس	بروز جمعہ، ہفتہ، اتوار مورخہ 16,17,18 مارچ 2012
گجرات	درس	بروز ہفتہ مورخہ 31 مارچ 2012
کوئٹہ	کلینک	بروز پیر، منگل مورخہ 7,8 مئی 2012
باغ آزاد کشمیر	کلینک	بروز ہفتہ، اتوار مورخہ 26,27 مئی 2012

مریضوں کی منتخب غذاؤں کا چارٹ

غذا نمبر 1: کدو، گھیا توری، ٹینڈے، جو کا دلیہ، گندم کا دلیہ، ساگودانہ، کھچڑی، بند، رس، ڈبل روٹی، کھیرے، کھیرے کا سالن، مونگی کی پتلی دال، بغیر چھنے آٹے کی سادہ روٹی، بکری کا گوشت شوربے والا، دیسی مرغی کا گوشت شوربے والا، خرفہ کا ساگ، دہی میٹھا، براؤن بریڈ، سلاد، امرود، گنڈیری، انار، تربوز، گرما سردا، خربوزہ، حلوہ کدو، پپیتہ، کیلا، چھلکا اسپغول، مربہ آملہ، مربہ ہریڑ، مربہ گاجر، پیٹھے کا حلوہ، خمیرہ گاؤزبان، عرق گاؤزبان، عرق سونف، عرق پودینہ، دودھ سوڈا، آڑو، انگور، ماءالعسل (شہد میں پانی ملا ہوا) شکر، پالک، پیٹھا، خرفہ کا ساگ، بکری کا دودھ۔

غذا نمبر 2: چھوٹا گوشت، سادہ روٹی، دیسی مرغی کا گوشت، سبزیاں ہر قسم کی، دیسی انڈے، آملیٹ، پرندوں کا گوشت، ہریسہ، نہاری، پائے، دال مونگی، دیسی گھی کی چوری، دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں، کھجور تازہ، چھوہارے، روغن زیتون، انجیر، شہد، چنے بھنے، کباب، پیاز کی سلاد، ناریل، منقی، روغن زیتون کا پراٹھا، بادام، پستہ، چلغوزہ، کاجو، مچھلی، گاجر کا حلوہ، پیٹھے کا حلوہ، دال کا حلوہ، لونگ کا قہوہ، کلونجی، خوبانی خشک، مربہ تمام قسم، جو کا ستو، اونٹ کا گوشت، کشمش، انگور، آم، گلقند دودھ میں ملا ہوا۔

گھر کی آرائش نہایت سستے داموں

یاسین مقبول، کراچی

ہم بھی آپ سے یہی کہیں گے کہ گھر آپ کا ہے تو اس کی آرائش بھی خود کیجئے۔ ویسے بھی جو پیسے آپ ماہر ڈیکوریٹر پر خرچ کریں گی اس سے آپ آرائشی اشیاء خرید کر گھر کو اور زیادہ خوبصورت انداز میں عین اپنے جمالیاتی ذوق کے مطابق سنوار لیں گی

یہ بات درست ہے کہ اینٹ گارے سے بنائی گئی دیواریں، لوہے کے سریوں پر ڈالی گئی چھت اور لکڑی کے دروددریچے زمین کے ٹکڑے کو مکان کا درجہ تو دے دیتے ہیں لیکن حقیقت یہ ہے کہ گھر صرف اس کے باسیوں سے ہی بنتا ہے اور اگر گھر کے باسی جمالیاتی ذوق کے مالک ہیں تو پھر یہ مکان شاعر کے تصور گھر سے بھی کہیں آگے تک پہنچ جاتا ہے اور ایسا گھر اپنے مکینوں کے روحانی سکون کیلئے "جنت ارضی" بن جاتا ہے۔

گھر کی اندرونی آرائش صرف آج کے لوگوں کی پسند و ایجاد نہیں ہے بلکہ زمانہ قدیم کی بہت سی ایسی غاریں بھی دریافت ہو چکی ہیں جہاں ہزاروں سال پہلے انسان رہتا تھا اور اس وقت بھی گھر کی اندرونی آرائش سے آگاہ تھا۔ غاروں میں پتھروں پر آڑھی ٹیڑھی لکیروں سے کھینچی گئی جانوروں، پھول، پودوں اور مختلف پرندوں کی اشکال اس بات کا ثبوت ہے کہ گھر اور اس کی اندرونی آرائش ہمیشہ سے ہی انسان کے جمالیاتی ذوق کا حصہ رہی ہے۔

آج کی جدید اور تیزی سے پھیلتی ہوئی لیکن ذرائع ابلاغ سے سمٹتی ہوئی دنیا نے "اندرون خانہ آرائش" کو باقاعدہ طور پر ایک پیشے کا روپ دیدیا ہے۔ گھر کی اندرونی آرائش یا انٹیریئر ڈیکوریشن وہ موضوع ہے جس کی آج باقاعدہ طور پر تعلیم دی جارہی ہے اور یہ لوگ عملی طور پر لوگوں کے گھروں کی اندرونی آرائش کو مالکوں کے ذوق اور عصر حاضر کے جمالیاتی تقاضوں کے عین مطابق اس طرح سنوار دیتے ہیں کہ اہل خانہ خود کہہ اٹھتے ہیں: "اگر زمین پر جنت ہے تو پھر یہیں ہے۔"

اگرچہ یہ درست ہے کہ انٹیریئر ڈیکوریٹرز گھر کی آرائش کے ماہر ہوتے ہیں اور وہ باقاعدہ طور پر اس کی تعلیم حاصل کر کے عملی زندگی میں قدم رکھتے ہیں تاہم حقیقت یہ ہے کہ گھر مختلف لوگوں سے مل کر بنتا ہے اور گھر کے سب لوگوں کی سوچ بھی مختلف ہوتی ہیں اور کسی انٹیریئر ڈیکوریٹرز کیلئے گھر کے تمام افراد کی سوچ کے عین مطابق گھر کو سجانا نہایت مشکل ہوتا ہے بلکہ وہ گھر والوں کی سوچ سے زیادہ گھر کی تعمیری بناوٹ کو ترجیح دیتا ہے۔ اس لیے بعض اوقات وہ لوگ جو بھاری معاوضے کے عوض انٹیریئر ڈیکوریٹرز کی خدمات حاصل کرتے ہیں اور بعد میں یہ شکوہ کرتے نظر آتے ہیں "پیسے تو ضائع گئے میں نے تو یوں نہیں سوچا تھا"۔

اب بتائیں کہ اس موقع پر آپ موجود ہوتے تو کیا مشورہ دیتے؟ یقیناً یہی کہتے کہ "بہن انٹیریئر ڈیکوریٹرز پر کیوں پیسے ضائع کیے خود ہی اپنی مرضی کے مطابق گھر کی آرائش کر لیتے۔" ہم بھی آپ سے یہی کہیں گے کہ گھر آپ کا ہے تو اس کی آرائش بھی خود کیجئے۔ ویسے بھی جو پیسے آپ ماہر ڈیکوریٹر پر خرچ کریں گی اس سے آپ آرائشی اشیاء خرید کر گھر کو اور زیادہ خوبصورت انداز میں عین اپنے جمالیاتی ذوق کے مطابق سنوار لیں گی۔

گھر کی آرائش اور اندرونی سجاوٹ کو تبدیل کرنے سے قبل ذیل کی چند باتوں کا بغور جائزہ لے لیں۔

☆ گھر کی اندرونی آرائش وزیبائش کا دائرہ کس حد تک رہے گا؟

☆ گھر کی آرائش کیلئے پہلا قدم کہاں سے اٹھے گا اور آخری قدم کہاں پر رکھا جائے گا۔؟

☆ اس پر اخراجات کا تخمینہ کیا ہو سکتا ہے؟

جب آپ ان سب باتوں کا اچھی طرح جائزہ لے کر یہ طے کر لیں کہ اب کتنے پیسے میں یہ کام مکمل کرنا ہے اور اس کا آغاز و اختتام کیا ہوگا، تب آرائش کے تمام کاموں کو مرحلہ وار تقسیم کر کے ان پر عملدرآمد کا آغاز کریں۔

مرمت: پہلے تو یہ دیکھ لیں کہ گھر کے جس جس حصے کی آرائش و زیبائش کرنا مقصود ہے کیا وہاں پر کسی قسم کی مرمت کی تو ضرورت نہیں ہے۔ مثال کے طور پر کچن یا کمرے کی دیواروں سے پلاستر تو نہیں اتر رہا ہے یا باتھ روم میں لگے ٹائل اتنے تو خراب نہیں ہو رہے کہ انہیں بدلنے کی ضرورت ہو اگر آپ سمجھتے ہیں کہ کسی چیز کی مرمت ہونا ضروری ہے تو سب سے پہلے مرمت کروالیں۔

گھر کا ڈیزائن: مرمت سے فارغ ہو کر گھر کے تعمیراتی ڈیزائن پر توجہ دیں، عموماً ہم اندرونی آرائش پر تو بہت توجہ دیتے ہیں لیکن گھر کے تعمیراتی ڈیزائن کو نظرانداز کر دیتے ہیں۔ اگر گھر پر تھوڑی سی توجہ دی جائے تو اس کے تعمیراتی ڈیزائن کے اندر رہتے ہوئے بھی بہت سی ایسی تبدیلیاں لائی جاسکتی ہیں جن کا اندرونی آرائش پر بہت اچھا اثر پڑسکتا ہے مثلاً اگر گھر کے سامنے اور عقبی دونوں حصے میں برآمدہ ہے تو آپ ایک برآمدے میں جالی لگوا کر موسم بہار کی ہلکی گرمیوں میں اسے بطور کمرہ بھی استعمال کر سکتے ہیں۔ اس کے علاوہ اگر بجلی چلی جائے تو اس ہوادار لیکن جالی کی وجہ سے مچھر، مکھیوں سے محفوظ کمرے میں دوپہر اور رات آرام سے گزاری جاسکتی ہے۔

صحن: صحن اگر کافی بڑا ہے تو اس کے ایک حصے کو کچا کروالیں اور اس میں کیاری بنالیں۔ اس سے نہ صرف صحن بہت خوبصورت ہو جائیگا بلکہ گرمیوں کی راتوں میں اگر آپ یہ صحن سونے کیلئے استعمال کرتے ہیں تو پھر اس میں رات کی رانی بھی لگالیں۔

رنگ وروغن: گھر کی ازسرنو آرائش اس وقت تک ماند رہتی ہے جب تک دیواریں، چھتیں اور کھڑکیوں پر رنگ و روغن نہ ہو جب آپ مرمت کے کام سے فارغ ہو جائیں تو پھر گھر کے رنگ وروغن کے کام کا آغاز کریں۔ گھر میں رنگ وروغن کرواتے ہوئے درست رنگوں کا انتخاب بہت اہم ہوتا ہے۔ ہلکے رنگوں سے چھوٹی اور تنگ جگہ بھی کھلی کھلی اور کشادہ محسوس ہوتی ہے۔

فرنیچر: گھر کی دیواروں اور فرش پر بچھے کارپٹ سے فرنیچر کی مطابقت اگرچہ مہنگا شوق ہے اور فرنیچر جلدی جلدی بدلنا ممکن بھی نہیں ہوتا مگر اس مشکل کا بہترین حل یہ ہے کہ اگر آپ کے صوفے یا کرسیوں کا رنگ پردوں اور دیواروں کے رنگ سے مطابقت نہیں کر رہا ہے تو اس پر پردوں سے ہم آہنگ اور دیواروں کے رنگ سے میچ کرتے ہوئے کپڑے کے کور چڑھوالیں یا صوفے کی گدیوں پر ان رنگوں سے مطابقت کرتا ہوا کپڑا لگوالیں۔ اس سلسلے میں مہنگے کپڑے کے انتخاب سے زیادہ میچنگ پر توجہ دینا لازمی ہے۔

روشنی: دیکھا گیا ہے کہ عام طور پر گھر کی آرائش میں روشنی کے انتظام کو نظرانداز کر دیا جاتا ہے۔ یہاں قدرتی نہیں بلکہ بجلی کی بات کی جارہی ہے۔ انرجی سیور اور ٹیوب لائٹ صرف گھر کو روشن کرنے کیلئے ہی نہیں ہیں ان کو اگر درست طریقے سے لگایا جائے تو اس سے گھر کے اندرونی حصے کی آرائش نہایت خوبصورت نظر آسکتی ہے۔ بازار سے کم قیمت پر سٹینڈ لیمپ دستیاب ہیں جن کے ذریعے روشنی کو اپنی مرضی سے سیٹ کر کے گھر کے اندرونی حصے میں حسین مناظر بنا سکتے ہیں۔ یہ لیمپ فلوریسینٹ لیمپ کہلاتے ہیں۔ ان کی مدد سے دیواروں پر لگے بلب اور ٹیوب لائٹیں بند کر کے لیمپ سے چھت پر اس زاویے سے روشنی سیٹ کی جاسکتی ہے کہ جس سے منظر خوبصورت ہو جاتا ہے اور بلب ٹیوب لائٹ کے مقابلے میں یہ روشنی آنکھوں پر زیادہ دباؤ بھی نہیں ڈالتی ہے۔

دعا نے ظالموں کو قدموں میں گرا دیا

جب وہ باتیں کر رہے تھے تو انکے آنسو تکیے کو بھگو رہے تھے خدا کی قسم پتہ نہیں کیوں میرا دل کہتا تھا کہ اس کے یہ ندامت کے آنسو ضائع نہیں جائینگے۔ میں نے دوبارہ جا کر جب دیکھا تو انکا ایک ہاتھ کام کر رہا تھا میں نے انہیں تسبیح دی کہ اس پر استغفار پڑھتے رہیں

(محمد اویس لاہور)

ایک دوست نے اپنا واقعہ سنایا کہنے لگے بند روڈ پر میری دکان ہے ساتھ میں ایک ورکشاپ ہے اس کے مالک بڑے بااثر اور طاقت ور لوگ ہیں' بدمعاش بھی ہیں دھونس اور دھاندلی سے اپنے کام نکلوا لیتے ہیں۔ان کی میری دکان پر نظر تھی کہ کسی طرح یہ مجھ سے ہتھیا لیں بدقسمتی سے ایک دن ان کی کار کا شیشہ ٹوٹ گیا۔انہوں نے مجھے بلا کر کہا کہ یہ شیشہ تم نے توڑا ہے۔ میں نے کہا کہ میں نے ایسا نہیں کیا ہے تو انہوں نے اپنی ورکشاپ کے مکینوں اور ملازموں سے گواہی دلوا دی کہ یہ کام میں نے ہی کیا ہے۔ وہ کہنے لگے پیسے بھرو ورنہ ہم تمہیں پولیس کے حوالے کریں گے؟ میں بہت فکر مند ہوا انہوں نے مجھے گالیاں بھی دیں۔اسی اثناء میں عصر کی نماز کا وقت ہو گیا میں قریب واقع مسجد میں نماز کیلئے چلا گیا میں سخت دل گرفتہ تھا' صدمہ اور غم سے میرا بُرا حال تھا' نماز ادا کرنے کے بعد میں مسجد میں ایک طرف جا بیٹھا اور اپنے رب سے ان الفاظ میں فریاد کی ''یا اللہ! میں نے تجھے نہیں دیکھا ہے مگر تو ہے تو میری ان ظالموں سے گلوخلاصی کروا دے۔'' میں کافی دیر وہیں بیٹھا اللہ کے آگے روتا رہا یہاں تک کہ میرے زانو آنسوؤں سے تر بتر ہو گئے۔ پھر مجھے سکون ملا تو میں واپس آ گیا۔

سچ ہے مظلوم کی دعا اور مالک کے درمیان کوئی چیز حائل نہیں ہوتی۔ پھر ایک عجیب واقعہ رونما ہوا کہ انہوں نے کسی شادی میں شرکت کرنے جانا تھا تو انہوں نے نئی ونڈ سکرین منگوائی اور اسے جیسے ہی لگایا وہ دفعتاً ٹوٹ کر کرچی کرچی ہو گئی۔ انہوں نے مکینکوں کو گالیاں دیں کہ ونڈ سکرین توڑ دی ہے انہوں نے ایک اور ونڈ سکرین منگوائی لگانے کے فوراً بعد وہ بھی ٹوٹ گئی یہاں تک کہ پانچ ونڈ سکرینیں ٹوٹ گئیں تو وہ میرے پاس آئے مجھ سے معافی مانگی۔ کہنے لگے ہمیں معاف کر دو ہم نے آپ کے ساتھ زیادتی کی تھی اب آپ ایک مرتبہ اپنا ہاتھ اس گاڑی پر لگا دو تو ہمارا کام ہو جائے گا۔ میں نے ہاتھ لگا دیا اب کی مرتبہ انہوں نے جو ونڈ سکرین لگائی تو وہ نہیں ٹوٹی وہ تو میرے مرید ہی ہو گئے اب وہ میری بہت زیادہ عزت کرتے ہیں اور اپنے کاموں کیلئے دعا کا کہتے رہتے ہیں۔

ندامت کے آنسو

(عظمیٰ اعجاز لاہور)

یہ واقعہ میرے میاں کے دوست کے ساتھ پیش آیا میرے میاں اور وہ کافی گہرے دوست تھے یہاں بھی اکٹھے رہے پھر میرے میاں بیرون ملک چلے گئے اور قسمت ایسی کہ انکا بھی وہاں آنا ہو گیا' اب ایسا ہوا کہ دونوں ہی خوب دنیا کی مستیوں میں رنگ گئے یعنی شراب' سگریٹ نہ نماز نہ قرآن۔ پھر ایسا ہوا واپس آنا ہوا دونوں کی شادیاں ہوئیں' میرے میاں کو کافی عرصے بعد اللہ نے ہدایت دیدی مگر ان کا دوست اب بھی نماز سے غافل رہتا ایک دن اچانک انہیں بخار آ گیا دوائی لی پر بڑھتا چلا گیا' سروسز ہسپتال لے گئے علاج ہوا مگر فائدے کے بجائے دو دن میں طبیعت اتنی بگڑ گئی کہ نیچے کا پورا جسم مفلوج ہو گیا۔فوراً شالیمار لے گئے وہاں علاج شروع ہوا' بس چہرہ حرکت کر سکتا تھا' باقی جسم بے جان ہو گیا۔سب نے اس کیلئے دعا کی' مالی امداد بھی کی' ہسپتال والوں نے دو لاکھ کا خرچ بتایا جس کی وجہ سے سب پریشان تھے۔ میں نے درس میں آ کر اللہ سے باتیں کی۔ پھر انکی عیادت کیلئے گئی حکیم صاحب ان کے الفاظ مجھے کبھی نہیں بھول سکتے۔ مجھے دیکھا تو رونے لگے اور کہا کہ بھابی ہم دوست بیٹھے ہوتے تھے مسجد سے اذان کی آواز آتی' ہم سنی ان سنی کر دیتے' بلاوا آتا پر نہ جاتے۔ اب دعا ہے کہ اللہ صحت دیدے تو نماز قضاء نہ کرونگا' میں نے بھی انہیں سمجھایا کہ اللہ سے توبہ کرو اور اللہ کے ساتھ باتیں کرو' مجھے یقین ہے جلد ہی صحت ملے گی میں گھر آئی تو اپنے میاں سے کہا کہ مجھے یقین ہے وہ جلد ہی ٹھیک ہو جائینگے اور کوئی پیسہ بھی نہیں لگے گا۔

جب وہ باتیں کر رہے تھے تو انکے آنسو تکیے کو بھگو رہے تھے خدا کی قسم پتہ نہیں کیوں میرا دل کہتا تھا کہ اس کے یہ ندامت کے آنسو ضائع نہیں جائینگے۔ میں نے دوبارہ جا کر جب دیکھا تو انکا ایک ہاتھ کام کر رہا تھا میں نے انہیں تسبیح دی کہ اس پر استغفار پڑھتے رہیں اور درود پاک پڑھیں اور اللہ سے معافی مانگتے رہیں اللہ کا فضل ہوا اور وہ ایک ماہ میں تندرست ہو گئے۔ اب وہ نماز بھی پڑھتے اور کام بھی کرتے ہیں۔ میں اپنے بچوں کو مثال دیتی ہوں کہ دیکھو وہ زندہ مثال ہے اس سے سبق لو۔ اللہ ہمیں سچی توبہ کی توفیق دے۔

انسان کو قابو میں لانے کا آسان طریقہ

مولانا وحید الدین خان

وہی شخص جو اس سے پہلے آپ کے اوپر پھول برسا رہا تھا اب وہ آپ کے اوپر کانٹے اور آگ برسانے کیلئے آمادہ ہو جائیگا

سی ایف ڈول نے کہا ہے کہ مہربانی کا برتاؤ دنیا میں سب سے بڑی عملی طاقت ہے۔ یہ محض ایک شخص کا قول نہیں' یہ ایک فطری حقیقت ہے۔انسان کے پیدا کرنے والے نے انسان کو جن خصوصیات کے ساتھ پیدا کیا ہے۔ان میں سے اہم ترین خصوصیت یہ ہے کہ کسی آدمی کے ساتھ برا سلوک کیا جائے تو وہ بپھر اٹھتا ہے اور اگر اس کے ساتھ اچھا سلوک کیا جائے تو وہ احسان مندی کے احساس کے تحت سلوک کرنے والے کے آگے بچھ جاتا ہے۔

اس عام فطری اصول میں کسی بھی شخص کا کوئی استثناء نہیں حتیٰ کہ دوست اور دشمن کا بھی نہیں۔ آپ اپنے ایک دوست سے کڑوا بول بول لیے اس کو بے عزت کیجئے۔ اس کو تکلیف پہنچایئے آپ دیکھیں گے کہ اس کے بعد فوراً وہ ساری دوستی کو بھول گیا ہے۔ اس کے اندر اچانک انتقامی جذبہ جاگ اٹھے گا۔ وہی شخص جو اس سے پہلے آپ کے اوپر پھول برسا رہا تھا اب وہ آپ کے اوپر کانٹے اور آگ برسانے کیلئے آمادہ ہو جائے گا۔

اس کے برعکس ایک شخص جس کو آپ اپنا دشمن سمجھتے ہیں اس سے میٹھا بول بول لیجئے' اس کی کوئی ضرورت پوری کر دیجئے' اس کی کسی مشکل کے وقت اس کے کام آ جایئے حتیٰ کہ پیاس کے وقت اس کو ایک گلاس ٹھنڈا پانی پلا دیجئے اچانک آپ دیکھیں گے کہ اس کا پورا مزاج بدل گیا ہے۔ جو شخص اس سے پہلے آپ کا کھلا دشمن دکھائی دے رہا تھا وہ آپ کا دوست اور خیر خواہ بن جائے گا۔

خدا نے انسان کی فطرت میں یہ مزاج رکھ کر ہماری عظیم الشان مدد کی ہے۔اس فطرت نے ایک نہتے آدمی کو بھی سب سے بڑا تسخیری ہتھیار دے دیا ہے۔ اس دنیا میں شیر اور بھیڑیئے کو مارنے کیلئے گولی کی طاقت چاہیے مگر انسان کو زیر کرنے کیلئے کسی گولی کی ضرورت نہیں اس کے لیے حسن سلوک کی ایک پھوار کافی ہے۔ کتنا آسان ہے انسان کو اپنے قابو میں لانا۔ مگر نادان لوگ اس آسان ترین کام کو اپنے لیے مشکل ترین کام بنا لیتے ہیں۔

چہرے کی جھڑیاں ہمیشہ کیلئے ختم

ڈاکٹر طیب شفیق، کراچی

آپ عمر کے جس دور سے گزر رہے ہیں اس میں یقیناً آپ بدلنے لگے ہیں' آپ کے بال قدرے کھچڑی ہوگئے ہیں یا کچھ کچھ گنجے ہوگئے ہیں۔ چہرے پر جھریاں پڑنے لگی ہیں۔ جسم بھاری بھرکم یا دبلا پتلا ہوگیا ہے۔ آپ آئینہ دیکھتے ہیں تو خود سے کہتے ہیں ''افسوس!

دوڑ ختم کردیجئے' رکیے' ٹھہریئے' جوانی نیلامی کی بولی تو نہیں ہے کہ ایک' دو تین کہتے ہی ختم ہوجائے گی' بوکھلاہٹ کیسی؟ جوانی آپ سے جدا نہیں ہو رہی' آپ ہی جوانی کو الوداع کہہ رہے ہیں۔ ہر کام میں تیزی سے کام لے کر آپ جوانی سے دور بھاگ رہے ہیں۔ آپ نے جلد بازی کو شعار بنا رکھا ہے' آپ نے زندگی کی رفتار کو خود ہی تیز بنالیا ہے' آپ دوڑ لگا رہے ہیں' تیز اور تیز۔ اسی تیزی میں جوانی کو پیچھے چھوڑے جارہے ہیں۔

آپ نے اب تک تیزی کے ساتھ زندگی بسر کی ہے۔ پیدا ہوئے' پروان چڑھے' تعلیم پائی' ملازمت اختیار کی یا کاروبار اپنایا' شادی ہوئی' متاہل زندگی گزاری' بچوں کو پالا' انہیں تعلیم دلائی' ان کے شادی بیاہ کردیئے' ہر کام تیزی سے کرنا ضروری تھا' آخر ہر بات کا ایک وقت مقرر ہوتا ہے۔ کوئی تعجب نہیں کہ ان کاموں کو نمٹاتے نبیڑتے آپ کی عمر کا پیمانہ بھی لبریز ہوجائے اور یہ بھی حیرت کی بات نہیں کہ زندگی کی اس دوڑ سے آپ کے چہرے پر تھکن کے آثار ظاہر ہونے لگے ہیں۔ آپ میں بڑھاپے کی علامات دیکھ کر آپ کو گوشہ نشین ہوجانے کیلئے کہا جاتا ہے۔

ٹھیک ہے! اب آپ جہاں ہیں وہیں رک جائیں۔ اپنے آپ سے کہیں ''آج کے بعد سے ایک تبدیلی آئے گی' زندگی میں انقلاب آئے گا۔'' یہ تبدیلی یہ انقلاب آپ کی زندگی کی کایا کلپ کرے گا مگر یہ کایا کلپ بہتری پر مبنی ہوگی' سرگرانی' بھاگ دوڑ اور دم گھٹنے کا زمانہ ختم ہوا۔

تبدیلی کی شرط یہ ہے کہ آپ اپنی ذات کو تسلیم کرکے اسے اہمیت دیں۔ دوسروں پر انحصار کم کرکے اپنے اوپر زیادہ اعتماد کریں۔ یہ تبدیلی عادتوں کی ہے۔ آپ کو خود کو خواہشات کا غلام بنانے کی بجائے اپنے نفس پر قابو رکھنا ہے۔ یہ تبدیلی رفتار کی ہے آج سے آپ کو جلد بازی ترک کردینی ہے۔ آپ کے پاس بہت وقت ہے آپ کو اپنے وقت کی قدر کرنی ہے۔ یہ وقت صرف اپنی ذات پر صرف کریں۔ خود فیصلہ کریں کہ اس وقت کو کس کام میں لائیں۔ یاد رکھیں! یہ وقت آپ کا ہے اور بہت ہے۔ آپ کو سو سال جینا ہے بلکہ یہ عمر بھی توقع سے کہیں کم ہے اس لیے اپنے وقت کا مصرف اپنے لیے سوچیں۔

آپ عمر کے جس دور سے گزر رہے ہیں اس میں یقیناً آپ بدلنے لگے ہیں' آپ کے بال قدرے کھچڑی ہوگئے ہیں یا کچھ کچھ گنجے ہوگئے ہیں۔ چہرے پر جھریاں پڑنے لگی ہیں۔ جسم بھاری بھرکم یا دبلا پتلا ہوگیا ہے۔ آپ آئینہ دیکھتے ہیں تو خود سے کہتے ہیں ''افسوس! اب بڑھاپے کی منزل شروع ہوگئی' مگر یہ تو ہونا ہی تھا' کچھ عرصے بعد میں بھی خاندان کے دوسرے بوڑھوں جیسا ہوجاؤں گا۔''

سوچیے کیا آپ کے بال اسی لیے تو سفید نہیں ہوگئے یا جھڑ گئے کہ آپ کو ایسا ہونے کی پہلے ہی سے توقع تھی؟ آپ جب بھی آئینے کے سامنے ہوتے تو غیر شعوری طور پر اپنے چہرے پر بڑھاپے کی علامات تلاش کرتے' اپنا موازنہ خاندان کے اس بوڑھے سے کرتے جس کے بارے میں سب کہتے تھے کہ آپ کی صورت اس سے بہت ملتی ہے؟

یہ نفسیاتی اثر اپنے ذہن و دل سے نکال دیں اور خود کہیں ''میں! ہاں میں جو اس وقت آئینے کے سامنے بیٹھا ہوں ایک نوجوان آدمی ہوں' یہ بات بلند آواز سے کہیں اور بار بار کہیں اپنے آپ کو تسلیم کرادیں کہ آپ جوان ہیں۔

آج کے بعد سے خود کو ایک جوان آدمی کے روپ میں دیکھنا شروع کردیں۔ وہ اہم واقعات یاد کریں جو آپ کو بیس سے تیس یا پینتیس سال کی عمر کے دوران پیش آئے تھے۔ وہ خاص مواقع ذہن میں لائیں جب آپ نے جرأت و بہادری کا مظاہرہ کیا تھا۔ ان تقاریب کا تصور کریں جن میں آپ بہت ہی اچھے لگے تھے۔

یہ صورت جس پر بڑھاپے کا خول چڑھ گیا ہے اس کے پیچھے آپ کی جوانی جھلک رہی ہے۔ آپ کوشش کرکے بڑھاپے کے اس خول کو اتار سکتے ہیں پھر آپ کی جوانی چہرے پر دوبارہ جلوہ فگن ہوجائے گی۔

یقیناً آپ کی حالت بدل جائے گی کوئی بھی بات پورے یقین اور تواتر کے ساتھ کہی جائے تو وہ پوری ہوجاتی ہے۔ وزن اٹھانے کی مشق کرنے والے اسی تواتر کی بدولت بے انتہا وزن اٹھا کر دیکھنے والوں کو حیرت زدہ کردیتے ہیں۔

تواتر کے عمل سے ہر شخص خود کو بدل سکتا ہے۔ پھر خود کو بدلنے کا ابھی اسی وقت فیصلہ کیوں نہ کرلیں؟ خود کو بہتر بنانے کی تبدیلی لانا کتنی اچھی اور مثالی بات ہے۔

آپ کے اندر آپ کی اصل شخصیت' آپ کی جوانی آپ کو پکار رہی ہے۔ آپ کا چھپا ہوا شباب آواز دے رہا ہے ''مجھے باہر آنے دو'' اسے باہر لانے کی یہی صورت ہے کہ اپنی جوانی کی پسندیدہ تصویر ہر وقت اپنی ذہن کی آنکھوں کے سامنے رکھیں۔ اگر آپ واقعی دل سے یہ محسوس کرنے لگیں کہ آپ اب بھی جوانی کی تصویر جیسے ہی دکھائی دیتے ہیں اور جب بھی آئینہ کے سامنے ہوں اپنی جوانی ہی کا تصور کریں تو یقین مانیے زیادہ دیر نہیں لگے گی کہ آپ ہر آئینے میں خود کو جوان دیکھنے لگیں گے اور آپ کو دیکھنے والے حیرت سے کہہ اٹھیں گے ''ارے! آپ تو پھر سے جوان ہو رہے ہیں۔''

انمول خزانے کی برکت

اس دفعہ بی ایڈ کی طالبات کو دو انمول خزانے دیئے اور فضائل و برکات سمجھائے سب نے خوشی سے پڑھا اب حال ہی میں سب طالبات کو گورنمنٹ کی طرف سے 30 ہزار فی لڑکی ملا ہے تو کہہ رہی تھیں کہ یہ سب انمول خزانے کی وجہ سے ہے۔ **(صفورا سلطانہ' لالہ موسیٰ)**

آرام طلبی کے نقصانات اور جدید سائنسی تحقیقات

حقیقت یہ ہے کہ بے کاری نہایت بری چیز ہے' وہ آدمی کی تمام بہترین صلاحیتوں کو کھا جاتی ہے۔ بے کار آدمی بظاہر دیکھنے میں زندہ معلوم ہوتا ہے مگر حقیقتاً وہ ایک مرا ہوا انسان ہوتا ہے اس کے اندر سے وہ تمام لطیف احساسات ختم ہوجاتے ہیں

حضرت عمر رضی اللہ عنہٗ فرماتے ہیں کہ میں کسی آدمی کو دیکھتا ہوں اور وہ مجھے پسند آتا ہے مگر جب معلوم ہوتا ہے کہ وہ کوئی کام نہیں کرتا تو میری نگاہ میں گر جاتا ہے۔

حضور نبی کریم ﷺ نے ارشاد فرمایا ''تندرستی اور فرصت کے لمحات دو ایسی نعمتیں ہیں جن میں اکثر لوگ گھاٹے میں مبتلا ہیں۔

حضرت عمر بن خطاب رضی اللہ عنہٗ کا ارشاد گرامی ہے ''میں اس بات کو بہت معیوب سمجھتا ہوں کہ تم میں سے کوئی لایعنی زندگی بسر کرے نہ دنیا کیلئے کوئی عمل کرے نہ آخرت کیلئے۔''

حضور نبی کریم ﷺ کا فرمان عالی شان ہے ''اللہ تعالیٰ نوجوان سے سستی پر نفرت کرتے ہیں۔''

حقیقت یہ ہے کہ بے کاری نہایت بری چیز ہے' وہ آدمی کی تمام بہترین صلاحیتوں کو کھا جاتی ہے۔ بے کار آدمی بظاہر دیکھنے میں زندہ معلوم ہوتا ہے مگر حقیقتاً وہ ایک مرا ہوا انسان ہوتا ہے اس کے اندر سے وہ تمام لطیف احساسات ختم ہوجاتے ہیں جو کسی انسان کو حقیقی معنوں میں انسان بناتے ہیں۔

آرام سے ہڈیاں گھلتی ہیں

آپ شاید یہ پڑھ کر حیران ہوں گے کہ بستر میں ایک ہفتہ آرام کرنے سے ہڈیوں کے حجم میں ایک فیصد کمی واقع ہوجاتی ہے' اس لیے بڑے آپریشن اور فلو وغیرہ میں مبتلا ہونے کے بعد کیلشیم کی اضافی خوراک استعمال کرنی چاہیے۔ نیبراسکا کی کرائی ٹن یونیورسٹی کے ہڈیوں اور کیلشیم کے چوٹی کے ماہر ڈاکٹر رابرٹ ہینے کے مطابق بستر میں لیٹے رہنے سے ہڈیاں بے عملی کی وجہ سے گھلنے لگتی ہیں اور گھلاؤ کی یہ رفتار ایک فیصد فی ہفتہ رہتی ہے۔

ٹالنے کی عادت سے بچیں

چیزوں یا کاموں کو آگے کیلئے یا کل پر ٹالنے کی عادت سے بچیں۔ کامیاب لوگ وہ ہوتے ہیں جو اپنی کرسی سے اٹھ کر فوراً کام کرتے ہیں۔ کسی چیز کو شروع کرنے کا صحیح وقت بس یہی ہے' کل نہیں۔ صرف بات کرنا اور چیزوں کو روز بروز لٹکائے رکھنا ناکامی کی طرف جانے کا لازمی اشارہ ہے۔ اس لیے سستی چھوڑ دیں اور کام شروع کردیں۔ ہنری ڈبلیو لانگ فیلو کا بیوی کی وفات کے بعد اپنے آپ کو مصروف رکھنے کا واقعہ ہر ماہر نفسیات آپ کو یہی مشورہ دے گا کہ مصروف رہیں' اعصابی مریض کیلئے یہ بہترین علاج ہے۔ ہنری ڈبلیو لانگ فیلو نے بھی اپنی نوجوان بیوی کی وفات پر اپنے آپ کو مصروف رکھا۔ اس کی بیوی ایک دن موم بتی کے ساتھ کسی مومی سیل کو پگھلا رہی تھی کہ اس کے کپڑوں کو آگ لگ گئی' لانگ فیلو اس کی چیخیں سن کر بھاگا مگر وہ اس کے پہنچنے سے پہلے ہی جل کر مرگئی کچھ دیر کیلئے وہ اس ہولناک حادثے کے باعث تقریباً پاگل ہوگیا مگر خوش قسمتی سے اس کے تین بچوں کو اس کی توجہ کی ضرورت تھی۔ اپنے غم کے باوجود لانگ فیلو کو ان کا باپ اور ماں بن کر دکھانا پڑا' وہ انہیں سیر کیلئے لے جاتا' انہیں کہانیاں سناتا' ان کے ساتھ کھیلتا' انہیں پوری کمپنی دیتا' انہیں پڑھاتا' ان سب کاموں نے اسے اتنا مصروف کردیا کہ اس کا سکون اسے واپس مل گیا۔ ٹینیسن کا عزیز ترین دوست آرتھر ہیلم جب اس سے بچھڑ گیا تو اس نے کہا مجھے کچھ نہ کچھ کام کرتے رہنا چاہیے۔ اس سے پہلے کہ میں پریشان میں اپنے آپ کو ختم کر بیٹھوں۔

بیکار آدمی کو دماغ کی بیماری کا خطرہ: ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ صحت مندی بڑھتی عمر اور دماغی چستی کا گہرا تعلق ہے۔ بیکار دماغ بالکل اس طرح ختم ہوجاتا ہے جیسا کہ نہ استعمال ہونیوالی ٹانگ' جس طرح ورزش پٹھوں کی حفاظت کرتی ہے' دماغی کام آپ کی قوت مدافعت اور دماغ کی صلاحیت کو قائم رکھتا ہے جو لوگ سو سال کی عمر تک پہنچ جاتے ہیں وہ زندگی سے فرار حاصل نہیں کرتے بلکہ ہر قدم پر کسی بھی نقصان کا اچھے طریقے سے سامنا کرتے ہیں۔ ایسی بہت سی مثالیں ہیں کہ لوگ اپنی زندگی میں ہر قسم کا جانی و مالی نقصان برداشت کرنے کے باوجود اب بھی بھرپور زندگی گزار رہے ہیں۔ موت سے پہلے مرنے کی کوشش نہ کریں بلکہ صحت مند اور طویل زندگی پانے کیلئے سادہ خوراک' ورزش اور مثبت سوچ اختیار کریں۔ والٹیز کہتا ہے کہ: ''زندگی کی مصیبتیں ہلکی بنانا چاہتے ہو تو اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ مصروف رکھو۔''

مزید تفصیل کیلئے ادارہ عبقری کی شہرۂ آفاق کتاب ''سنت نبویؐ اور جدید سائنس'' ضرور پڑھیں۔

اصلاحی کیفیت

ایک بہن (پوشیدہ)

حکیم صاحب! میں جب رات کو سوئی تو اللہ سے باتیں کرتی کرتی سوگئی کہ یا اللہ اگر کوئی گناہ ہوگیا ہے تو معاف کردے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! آپ کیلئے لاکھوں دعائیں دل سے نکلتی ہیں۔ آپ نے ہماری زندگی بدل دی ہے۔ الحمدللہ کہ اللہ نے ہمیں صحیح راستہ دکھایا۔

حکیم صاحب! عبقری کے ذریعے آپ سے ملاقات کے بعد میرے دن رات بدل چکے ہیں اب میں دین کی راہ پر چلنے لگی ہوں۔ میں نے ایک بات جو کہ عجیب نسخہ بھی ہے اور دوائی بھی خاص عبقری کے قارئین کیلئے بھیجی ہے۔ ہوا ایسا کہ میں نے تقریباً تین دن فجر کی نماز نہ پڑھی کیونکہ میری بیٹی بیمار تھی رات کو اسی کے ساتھ لگی رہتی تھی' صبح دیر سے آنکھ کھلتی اور فجر کا ٹائم ختم ہوگیا ہوتا۔ اس دوران میں نے دیکھا کہ میری طبیعت خراب رہنے لگی پھر ویسے ہی حالت جیسے بلڈ لو ہونے پر ہوتی ہے نہ کوئی کام کرنے کو جی چاہے نہ ہی ٹھیک سے قرآن پاک پڑھ سکوں۔ بس بیزاری اور بے چینی بس دل میں یہ ہی آئے کہ بس میرا اللہ مجھ سے ناراض ہوگیا ہے۔ اسی لیے فجر کی نماز چھوٹ رہی ہے۔ میرے شوہر اصرار کرتے رہتے کہ جاؤ دوائی لے آؤ۔ کیونکہ پہلے والی حالت کی وجہ سے وہ جانتے تھے کہ حالت زیادہ بگڑ جائیگی۔ (میرا بلڈ پریشر اکثر لو رہتا تھا جس کی وجہ سے میری طبیعت اکثر زیادہ خراب ہوجاتی تھی) خیر میں نے ان سے کہا کہ میں نے فجر کی نماز نہیں پڑھی اسی لیے حالت ایسی ہے کل تک دیکھتے ہیں۔

حکیم صاحب! میں جب رات کو سوئی تو اللہ سے باتیں کرتی کرتی سوگئی کہ یا اللہ اگر کوئی گناہ ہوگیا ہے تو معاف کردے مگر مجھ سے نماز کی توفیق نہ چھین' مجھ سے ناراض نہ ہو اور بھی بہت کچھ کہتی رہی اللہ کا شکر صبح فجر کی نماز پڑھی' وہی معمول کے مطابق قرآن پاک پڑھتی رہی اور جو کچھ روزانہ پڑھتی تھی سب کچھ پڑھا۔ گھر کا سارا کام بھی کیا جو کہ 3 دن سے نہیں کیا تھا۔ کھانا بھی بنایا اور یقین کریں میں تو ایسی فریش تھی کہ جیسے مجھے کچھ ہوا ہی نہ ہو۔ میرے شوہر اٹھے انہوں نے بھی دیکھا اور خوش ہوگئے۔ حکیم صاحب! فجر کی نماز اور صبح کے ذکر اور سورۂ یٰسین' سورۂ مزمل' سورۂ ملک' آخری 6 سورتیں' سورۂ کوثر 129 بار اور بھی کافی چھوٹے چھوٹے عمل ہیں جو کہ کرتی ہوں یہ تو میرے جسم کی مشین میں پٹرول کا کام دیتے ہیں۔ بس دعا کرتی ہو کہ یا اللہ مجھ سے نماز اذکار اور درس کی سعادت نہ چھین لینا۔

گھریلو جھگڑے اور ان کا بہترین حل

پرنسپل غلام قادر ہراج' جھنگ

ہر بیوی کی تین بنیادی ضرورتیں پوری کرنا شوہر کا فرض ہے۔ تحفظ' خاوند کی توجہ' حوصلہ افزائی۔ اگر ان میں سے کسی ایک پہلو میں کمی رہ گئی تو گھر اجڑنے کا خطرہ ہے۔ بعض اوقات خاوند کچھ ایسی غلطیاں کر بیٹھتا ہے کہ گھر میں لڑائی جھگڑے کی فضا پیدا ہوجاتی ہے

جہاں تک ساس اور بہو کے جھگڑوں کا تعلق ہے اس کی بنیادی وجہ کم علمی اور دین سے دوری ہے' عورتیں مل بیٹھتی ہیں' تھوڑی سی بات پر جلد نتیجے نکال لیتی ہیں اور اس میں غلطی کر جاتی ہیں' غلط فہمیوں کی وجہ سے آپس میں لڑائیاں شروع ہوجاتی ہیں' ان غلط فہمیوں کو دور کرنا خاوند کی ذمہ داری ہے' خاوند ایک آنکھ سے ماں کا عمل دیکھے دوسری آنکھ سے بیوی کا عمل دیکھے' ایک کان سے ماں کی بات سنے' دوسرے کان سے بیوی کی بات سنے' اللہ تعالیٰ نے دونوں آنکھوں اور دونوں کانوں کے درمیان دماغ رکھا ہے۔ اب وہ اپنے دماغ سے سوچ کر فیصلہ کرے کہ اعتدال کا راہ کونسا ہے جب خاوند یہ ذمہ داری سنبھال لے گا وہ دونوں کو الجھنے کا موقع نہ دے گا۔ غیر جانبدار ہوکر فیصلہ کرے گا تو گھر کا ماحول خوشگوار ہوجائیگا۔

بہو کو چاہیے کہ وہ ساس کو ماں کا درجہ دے اور ساس اپنی بہو کو اپنی بیٹی سمجھے اگر کوئی ماں اپنی بیٹی کو گھر میں تھپڑ بھی لگا دے تو بیٹی خاموش ہوجاتی ہے اور اگر ساس اصلاح کی بات کرے تو بہو اس کے اوپر تڑک کر بولتی ہے۔ یہ ناانصافی بہو کی طرف سے ہے اگر وہ ماں کا تھپڑ برداشت کرسکتی ہے تو ساس کی تنقید کو دل میں جگہ دینے کی بجائے برداشت کرے۔ بعض عورتیں ساس بن کر اجارہ داری کی حیثیت سنبھال لیتی ہیں اور اپنا حکم چلانا چاہتی ہیں۔ بیٹے کی شادی ہوئی تو بہو کی جائز ضروریات کا بھی خیال نہیں رکھتیں ساس کے ذہن میں این اوسی دینے کی بات سما جاتی ہے کہ میرا بیٹا ہر بات کیلئے مجھ سے اجازت لے گا پھر بیوی سے بات کرے گا۔ یہ چیزیں فساد کی جڑھ بن جاتی ہیں' کچھ عورتیں جب بہو بننے کے بعد پروموٹ ہوکر ساس بنتی ہیں تو ان کے ہاں انصاف نہیں رہتا بلکہ اپنی چوہدراہٹ اور من مانی کیلئے اپنا ہر جائز و ناجائز حکم پورا کرتی ہیں اور بہو سے کہتی ہیں کہ دیکھو تم میرے سامنے کتنی محتاج ہو۔

کچھ عورتوں کو یہ گلہ رہتا ہے کہ جب میں بہو تھی' ساس اچھی نہ ملی اور اب ساس بنی ہوں تو مجھے بہو اچھی نہ ملی۔ ساس کیلئے سوچنے کا مقام ہے کہ بیٹی کوئی گناہ کبیرہ میں مبتلا ہوگئی تو اپنی بیٹی کا عیب چھپاتی پھرتی ہے لیکن خدانخواستہ بہو سے کوئی کھانے پکانے کی معمولی غلطی ہوگئی تو یہ ساس دوسروں کو بتلاتی پھرے گی۔ یہ کتنی ناانصافی کی بات ہے جس دن ساس' اپنی بہو کو بیٹی سمجھنے لگ جائے گی اور بہو اپنی ساس کو ماں کا مقام دے گی تو گھر کی زندگی پرسکون ہوجائے گی۔ ماں اور بیٹی کے درمیان تو نفرتیں نہیں محبتیں جنم لیتی ہیں۔

ایک بزرگ نے حالات کے ہاتھوں مجبور ہوکر بیوی کو طلاق دیدی۔ کسی نے وجہ پوچھی تو خاموشی اختیار کی۔ بس اتنا فرمایا کہ جب تک وہ میری بیوی تھی میں نے کبھی اس کی غیبت نہیں کی تھی اور اب تو وہ اجنبی ہوگئی میں اس کی غیبت کیسے کرسکتا ہوں۔

نیک بیوی کی چند نشانیاں ہیں: خاوند اس کی طرف دیکھے تو اس کا دل خوش ہوجائے خاوند کسی بات پر قسم اٹھالے کہ تم ایسا کرو تو وہ اس کی قسم پوری کرے۔ خاوند کا حکم مانے اور ضد نہ کرے۔ خاوند گھر میں نہ ہو تو اس کے مال اور آبرو کی حفاظت کرے' ہر وقت دوسروں کی غلطیوں پر نظر رکھنا اور ان کی اچھائیاں نظر انداز کردینا بُری عادت ہے۔ کچھ لوگ دوسروں کی اچھائیوں پر نظر رکھتے ہیں' برائیوں کو نظر انداز کردیتے ہیں' خاوند' ساس' سسر' بیوی ہر ایک کو مثبت سوچ اپنانی چاہیے۔

ہر بیوی کی تین بنیادی ضرورتیں پوری کرنا شوہر کا فرض ہے۔ تحفظ' خاوند کی توجہ' حوصلہ افزائی۔ اگر ان میں سے کسی ایک پہلو میں کمی رہ گئی تو گھر اجڑنے کا خطرہ ہے۔ بعض اوقات خاوند کچھ ایسی غلطیاں کر بیٹھتا ہے کہ گھر میں لڑائی جھگڑے کی فضا پیدا ہوجاتی ہے ان سے اجتناب کیا جائے۔ بیوی کو نظر انداز کردینا' بات بات پر طلاق کی دھمکی دینا' دوسری شادی کی دھمکی دینا' دوسروں کے سامنے بیوی کی بے عزتی کرنا' بیوی کو وقت نہ دینا' بیوی پر پابندیاں لگانا اور اپنے لیے آزادی' ہر بات پر نکتہ چینی کرنا' بیوی پر الزام لگانا' بیوی کے رشتہ داروں سے بدسلوکی کرنا۔

خاوند کیلئے ضروری ہے کہ درج ذیل اصولوں پر عمل کرے تو گھر کا ماحول خوشگوار ہوجائے گا۔ گھر میں مسکراتے چہرے سے داخل ہو یہ نبی علیہ السلام کی سنت مبارک ہے۔ بیوی کے اچھے کاموں کی تعریف کرے' بیوی کے کاموں میں دلچسپی لے' وقتاً فوقتاً بیوی کو ہدیہ اور تحفہ دے' زوجین دل جوئی اور دل لگی کی باتیں کریں' گھر میں شریعت کی پابندی کرائی جائے بالخصوص بے پردگی کی نحوست سے بچیں' زوجین ایک وقت میں غصہ نہ کریں (ایک غصے میں آئے تو دوسرا برداشت کرے) آپس میں ناراضگی کی حالت میں نہ سوئیں۔

ازدواجی زندگی کو خوشگوار اور پرسکون بنانے کیلئے بیوی کو بھی چند باتوں کا خیال رکھنا چاہیے مثلاً وہ اپنے خاوند کا اعتماد حاصل کرے خاوند کو محبت سے تسخیر کرے' لگائی' بجھائی اور سنی سنائی باتوں سے پرہیز کرے۔ بچوں کی تربیت کا خاص خیال رکھے۔ خاوند کے قرابت داروں سے اچھا سلوک کرے' رشتہ داروں کے ہاں صلہ رحمی کی نیت سے جائے' خاوند کو پریشانی کے وقت تسلی دے' شوہر کو صدقہ خیرات کی ترغیب دے' کھانے کو ذکر سے پکائے' کام کو وقت پر سمیٹنے کی عادت ڈالے' گھر کو صاف ستھرا رکھے' فون پر مختصر بات کرنے کی عادت ڈالے' ضرورت کی چیزوں کو سنبھال کر رکھے' خاوند کو دعاؤں کیساتھ رخصت کرے' خاوند کی ضرورت پوری کرنے میں کوئی تردد نہ کرے' اپنے دل کا غم فقط اللہ سے بیان کرے جہاں خالق کی نافرمانی ہو وہاں مخلوق کی اطاعت نہ کرے۔

شوہر کا دل جیتنے کیلئے بیوی کیلئے ضروری ہے کہ وہ خاوند سے عزت کے صیغے میں بات کرے' عورت اپنے اندر صبروتحمل پیدا کرے' اپنی غلطی مان لینے میں عظمت سمجھے اور خاموشی میں عافیت۔ کفایت شعاری اختیار کرے ہر حال میں شوہر کا ساتھ دے۔ بات کا بتنگڑ نہ بنائے' خاوند کی ناشکری نہ کرے' شوہر کی بے رخی کا علاج خود کرے' خاوند کے الوداع اور استقبال کے انداز کو قیمتی بنائے۔

اللہ تعالیٰ کا محبوب بننے کیلئے مرد کیلئے ضروری ہے کہ نبی ﷺ کے ہر عمل کی اتباع کرے جبکہ عورتوں کو یہ رتبہ غیر سے نظریں ہٹانے' خاوند پر نظریں جمانے اور پیار محبت سے اس کا دل لبھانے سے حاصل ہوتا ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ قیامت کے دن ایک بے عمل عورت چار محرم مردوں کو جہنم میں لے جائے گی خاوند کو۔ بھائی کو۔ والد کو اور بیٹے کو وہ کہے گی کہ یا اللہ! وہ خود تو نیک بنے لیکن مجھے نیکی کرنے کیلئے کبھی دباؤ نہ ڈالا۔

یَابَارِیُ سے ناممکن مسائل کا حل

قاری ریحان، ملتان

اگر کوئی ڈاکٹر، حکیم یا طبیب یہ چاہتا ہو کہ اس کے علاج کرنے میں اللہ کی خصوصی مدد شامل حال ہو اور اس کی دی ہوئی دوا شفاء کا ذریعہ بنے تو اسے چاہیے کہ اس اسم کو روزانہ 213 مرتبہ پڑھنے کا معمول بنالے انشاءاللہ جس مریض کا وہ علاج کریگا اللہ کرم کریگا

تمام ارواح کو اللہ تعالیٰ نے بالکل مکمل انداز میں پیدا فرمایا ہے اس کی ہر تخلیق ہر قسم کے نقص سے پاک ہے۔ انسانی تخلیق اتنی جامع ہے کہ اس میں کوئی کمی نہیں اگر انسانی جسم کی بناوٹ کے ایک ایک حصے پر غور کیا جائے تو انسانی تخلیق اس کی ایک شاہکار ہے۔ اس شاہکار کے بنانے کی صفت کو باری کہا جاتا ہے۔ حضرت امام غزالی رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ جب کوئی شخص کسی چیز کو بنانے کا ارادہ کرتا ہے تو اسے تین مدارج طے کرنے پڑتے ہیں۔ پہلا درجہ اندازہ ہے۔ یعنی کسی چیز کو عدم سے وجود میں لانا ہے۔ دوسرا درجہ وجود دینا ہے اور تیسرا درجہ اس کی شکل و ہیت ہے۔ پہلے درجے کیلئے خالق کا لفظ استعمال ہوتا ہے اور دوسرے کیلئے باری کا اور تیسرے کیلئے مصور کا لفظ ہے۔ اس لیے باری کا مطلب تخلیقی وجود کو سنوار کر پیدا کرنا ہے یہ اسم جلالی ہے اور اس کے اعداد 313 ہیں۔ اس کے خواص مندرجہ ذیل ہیں۔

ڈاکٹر کے صاحب شفاء بننے کا عمل

اگر کوئی ڈاکٹر، حکیم یا طبیب یہ چاہتا ہو کہ اس کے علاج کرنے میں اللہ کی خصوصی مدد شامل حال ہو اور اس کی دی ہوئی دوا شفاء کا ذریعہ بنے تو اسے چاہیے کہ اس اسم کو روزانہ 213 مرتبہ پڑھنے کا معمول بنالے انشاءاللہ جس مریض کا وہ علاج کرے گا اللہ کرم کرے گا اگر یہ پابند تعداد میں نہ پڑھ سکے تو کھلا پڑھتا رہے۔

علاج شوگر

یہ اسم شوگر کے روحانی علاج کیلئے بہت مفید ہے اور اگر اس کے ساتھ مُحْیِی کا لفظ ملالیا جائے تو اس کے اثرات وقوی ہوجاتے ہیں۔ اس لیے جس شخص کو شوگر ہو اسے چاہیے کہ **یَابَارِیُ المحی** گیارہ ہزار مرتبہ روزانہ پڑھے اور چالیس دن تک یہ پڑھائی جاری رکھے۔ انشاءاللہ جسم کا بگڑا ہوا لبلبہ درست ہوکر کام کرنا شروع کردے گا مگر ہر روز پڑھائی کے بعد اللہ کے حضور میں شفایابی کی دعا کرنا ضروری ہے۔

علاج فالج

فالج میں چونکہ جسم کا اہم حصہ متاثر ہوکر بیکار ہوجاتا ہے اور اسے نئے وجود کی ضرورت ہوتی ہے علاج کرنے کے ساتھ اس اسم کو کثرت سے پڑھتے رہنے سے آدمی بالکل درست ہوجاتا ہے اس کے ساتھ چند آدمی مل کر اکتالیس ہزار مرتبہ اس اسم کو پڑھ کر تیل دم کرکے فالج زدہ کو مالش کیلئے دیں۔ انشاءاللہ مالش کرنے سے خاصا فائدہ ہوگا۔

قبر میں راحت کا عمل

اگر کوئی شخص اسے روزانہ ایک سو مرتبہ پڑھنے کا معمول بنالے تو اللہ تعالیٰ اسے مرنے کے بعد قبر میں راحت نصیب فرمائے گا اور اس کی قبر کو مثل جنت کردے گا۔

دنیا کو مسخر کرنے کا عمل

عاملین کے نزدیک یہ اسم تسخیر عالم کے بھی عجیب اثرات رکھتا ہے جو شخص اسے تسخیر کی غرض سے پڑھے دنیا اس پر فدا ہوگی۔ شاہ عبدالرحمٰن کا قول ہے کہ جب کوئی کسی کی محبت میں مبتلا ہو تو اسے چاہیے کہ گلاب کے پھول پر اس اسم کو 75 مرتبہ پڑھ کر دم کرے اور اس کے بعد اپنا اور اس کا نام لے پھر جس کی آرزو ہو اسے دے۔ انشاءاللہ وہ محبت میں والہانہ پیچھے پیچھے پھرے گا۔ اگر کوئی حاکم اسے پڑھے تو ماتحت والے دل و جان سے اس کا حکم بجالائیں گے۔

یاباری کا جامع وظیفہ

یہ وظیفہ قضائے حاجات، مشکل سے مشکل کام کو حل کرنے، جادو، کالے علم کے اثرات ختم کرنے، برص اور جذام کی بیماری سے خلاصی پانے، اس اسم کے اسرار جاننے، غرضیکہ یــابــاری کے تمام فوائد حاصل کرنے کیلئے بہت مجرب ہے جو شخص اسے روزانہ 12 ہزار مرتبہ سات دن تک پڑھے گا اسے تمام فوائد حاصل ہوں گے اور اس اسم کے فیوض و برکات ظاہر ہوں گے۔

بچوں کے پیٹ درد کیلئے

جب بچوں کو پیٹ درد ہوتا ہے تو اس کی یہ علامت ہے کہ بچے ٹانگوں کو بار بار سکیڑتے ہیں اور چیختے ہیں۔ بچوں کے پیٹ درد کیلئے مندرجہ ذیل چٹکلہ بہت مفید ہے۔ **ھوالشافی:** پیاز کو آگ میں سینک کر پانی نچوڑ لیں اور 3 ماشہ پلادیں درد بند ہوجائیگا۔ **(محمد عبداللہ، ملتان)**

ایک بت پرست کا واقعہ

م۔ا۔لاہور

جب ہم جزیرہ سے واپس ہونے لگے تو وہ کہنے لگا کہ مجھے بھی اپنے ساتھ لے چلو تاکہ میں دین کی باتیں سیکھوں

حضرت عبدالوحد بن زید رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ ہم لوگ ایک مرتبہ کشتی میں سوار جارہے تھے ہوا کی گردش نے ہماری کشتی کو ایک جزیرہ میں پہنچا دیا ہم نے وہاں ایک آدمی کو دیکھا کہ ایک بت کو پوج رہا ہے۔ ہم نے اس سے پوچھا کہ تو کس کی پرستش کرتا ہے۔ اس نے اس بت کی طرف اشارہ کیا۔ ہم نے کہا تیرا معبود تیرا خود بنایا ہوا ہے۔ اس نے کہا تم کس کی پرستش کرتے ہو؟ ہم نے کہا اس پاک ذات کی جس کا عرش آسمان کے اوپر ہے، اس کی گرفت زمین پر ہے اس کی عظمت اور بڑائی سب سے بالاتر ہے۔ کہنے لگا تمہیں اس پاک ذات کا علم کس طرح ہوا؟ ہم نے کہا اس نے ایک رسول کریم ﷺ ہمارے پاس بھیجا جو بہت کریم اور شفیق ہے۔ اس نے ہمیں یہ سب باتیں بتائیں۔ اس نے کہا کہ اس رسول کریم ﷺ نے تمہارے پاس کوئی علامت چھوڑی ہے؟ ہم نے کہا اس مالک کی پاک کلام ہمارے پاس چھوڑی ہے اس نے کہا مجھے وہ کتاب دکھاؤ ہم نے قرآن پاک لاکر اس کے سامنے رکھا۔ اس نے کہا کہ میں تو پڑھا ہوا نہیں تم اس میں سے مجھے کچھ سناؤ۔ ہم نے ایک سورت سنائی، وہ سنتے ہوئے روتا رہا، یہاں تک کہ وہ سورت پوری ہوگئی، اس نے کہا کہ اس پاک کلام والے کا حق یہی ہے کہ اس کی نافرمانی نہ کی جائے۔ اس کے بعد وہ مسلمان ہوگیا۔ ہم نے اس کو اسلام کے ارکان واحکام بتائے۔ عشاء کی نماز پڑھ کر ہم سونے لگے تو اس نے پوچھا کہ تمہارا معبود بھی رات کو سوتا ہے ہم نے کہا وہ پاک ذات حی القیوم ہے وہ نہ سوتا ہے نہ اس کو اونگھ آتی ہے۔ (آیۃ الکرسی) وہ کہنے لگا: تم کس قدر نالائق بندے ہو کہ آقا تو جاگتا رہے اور تم سوجاؤ۔ جب ہم جزیرہ سے واپس ہونے لگے تو وہ کہنے لگا کہ مجھے بھی اپنے ساتھ لے چلو تاکہ میں دین کی باتیں سیکھوں۔ جب ہم شہر عباداں میں پہنچے تو میں نے اپنے ساتھیوں سے کہا یہ شخص نومسلم ہے اس کیلئے کچھ معاش کا فکر بھی چاہیے۔ ہم چند درہم اس کو دینے لگا اس نے پوچھا یہ کیا ہے؟ ہم نے کہا کچھ درہم ہیں ان کو تم اپنے خرچ میں لے آنا۔ کہنے لگا تم لوگوں نے مجھے ایسا راستہ دکھایا جس پر خود بھی نہ چلے۔ میں ایک جزیرہ میں تھا بت پرست تھا خدائے پاک کی پرستش نہیں کرتا تھا اس (بقیہ صفحہ نمبر 29 پر)

کالے جادو سے تڑپتے سلگتے انوکھے خط اور شافی علاج | روحانی بیماریوں کا روحانی علاج | کالے جادو سے ڈسی دکھ بھری کہانیاں

وہم | رشتہ میں بندش | کام کرنے سے انکار | لوگوں کے سامنے | غیر متوقع رویہ

قارئین! جب دینی زندگی پر خزاں آتی ہے تو بے دینی اور کالی دنیا کا عروج ہوتا ہے۔ اگر آپ کسی کالی دنیا، کالی دیوی یا کالے جادو سے ڈسے ہوئے ہیں تو لکھیں ہم قرآن و سنت کی روشنی میں اس کا حل کریں گے۔ جس کا معاوضہ دعا ہے۔ براہ کرم لفافے میں کسی قسم کی نقدی نہ بھیجیں۔ توجہ طلب امور کے لئے پتہ لکھا ہوا، جوابی لفافہ ہمراہ ارسال کریں صفحے کے ایک طرف لکھیں۔ خطوط لکھتے ہوئے اضافی گوند یا ٹیپ نہ لگائیں۔ خط کھولتے وقت پھٹ جاتا ہے۔ رازداری کا خیال رکھا جائے گا۔ کسی فرد کا نام اور کسی شہر کا نام یا مکمل پتہ خط کے آخر میں ضرور لکھیں۔ جسمانی مسئلے کے لئے خط علیحدہ ڈالیں

لوگوں کے سامنے

(منصور، لیہ)

بچپن سے ذہنی و نفسیاتی مسائل سے دوچار ہوں، کسی سے کھل کر بات نہیں کرسکتا، لوگوں کے سامنے جاتے ہوئے گھبراہٹ ہوتی ہے، محفلوں میں جانے سے گریزاں رہتا ہوں، کوئی کام دل لگا کر نہیں کرسکتا، اگر زبردستی شروع کروں بھی تو چند دنوں میں جوش و خروش سرد پڑ جاتا ہے، امید ہے کہ کوئی طریقہ و عمل ایسا بتائیں گے کہ میں ان الجھنوں پر قابو پانے میں کامیاب ہو جاؤں۔

جواب: نماز فجر اور نماز عشاء کے بعد ایک تسبیح یَا اَللّٰہُ یَا رَحِیْمُ یَامُرِیْدُ کی پڑھا کریں۔ رات سونے کیلئے لیٹیں تو وضو کرکے لیٹ جائیں اور آنکھیں بند کرکے اندازاً پانچ دس منٹ مندرجہ بالا اسماء کا ورد آہستگی اور گہرائی کیساتھ کریں۔

کام کرنے سے انکار

(محمد ریحان، ملتان)

میں بی اے کا طالب علم ہوں، میرا دل پڑھائی میں نہیں لگتا جبکہ امتحانات قریب آتے جارہے ہیں جب بھی پڑھنے بیٹھتا ہوں ذہن ایک جگہ مرکوز ہو کر کام کرنے سے انکار کردیتا ہے ان حالات کی وجہ سے سخت متفکر ہوں کہ امتحان میں کامیابی کس طرح حاصل کروں گا، حال یہ ہے کہ بات کرتے کرتے بھول جاتا ہوں کہ کیا بات کررہا تھا، سمجھ میں نہیں آتا کہ کیا کروں۔

جواب: رات کو کسی وقت اندھیرے میں ایک نقطے پر نظریں جما کر دیکھیں اور یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ دس سے پندرہ منٹ تک کرتے رہیں، عمل کی مدت تین ماہ ہے۔

رشتہ میں بندش

(سعدیہ اسلم، کراچی)

ہم تین بہنوں میں سے دو بہنیں شادی شدہ ہیں۔ تیسرے نمبر کی بہن جب اٹھارہ سال کی تھی تو اس کیلئے دور کے رشتہ داروں سے ایک رشتہ آیا لیکن چونکہ لڑکا غیر تعلیم یافتہ، لاابالی شخصیت کا مالک ہے اس لیے ابو نے انکار کردیا۔ ابو کے انکار کرنے پر وہ لوگ بدتمیزی پر اتر آئے اور دھمکیاں دینے لگے۔ اس بات کو آٹھ سال گزر جانے کے باوجود میری بہن کیلئے رشتے تو بہت آئے لیکن کسی سے بھی بات طے نہ ہوسکی۔ حالانکہ کئی رشتے ایسے تھے کہ ہم سب گھر والے تیار تھے۔ ہمارے خاندان میں لڑکیوں کی شادی چھوٹی عمر میں ہوجاتی ہے جبکہ ہماری بہن اب چھبیس سال کی ہوچکی ہے۔ بہن کا رشتہ اب تک نہ ہونے کی وجہ سے گھر کے تمام افراد مختلف شکوک و شبہات میں مبتلا ہوگئے ہیں۔

جواب: آپ کی بہن عشاء کی نماز کے بعد 101 مرتبہ بِسْمِ اللّٰہِ الْوَاسِعُ جَلَّ جَلَالُہٗ اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر نہایت خشوع و خضوع کے ساتھ شادی کیلئے دعا کریں۔ عمل کی مدت کم ازکم چالیس روز ہے۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔ عصر و مغرب کے دوران گیارہ گیارہ مرتبہ سورۃ الفلق اور سورۃ الناس پڑھ کر پانی پر دم کرکے پئیں یہ عمل کم ازکم اکیس روز تک جاری رکھیں۔ بہن کی طرف سے حسب استطاعت صدقہ بھی کردیں۔

وسائل میں اضافہ

(محمد شعیب، اوکاڑہ)

میرے بھائی کو مستقل ملازمت شادی کے دو سال بعد ملی اس عرصہ میں اسے جو بھی کام مل جاتا وہ کرلیتا لیکن زیادہ تر بیروزگار ہی گھومتا رہا پھر کسی کی وساطت سے اسے ایک سرکاری ادارے میں ملازمت مل گئی۔ بھائی کی تنخواہ تو زیادہ نہ تھی لیکن گھر کے اخراجات اور قرض کی اقساط کے بعد اتنا بچتا ہے کہ دو وقت کی روٹی مل جاتی ہے ابھی بھائی کی کوئی اولاد نہیں ہے ہم سے جو کچھ ہوسکتا ہے بھائی کیلئے کردیتے ہیں لیکن کوئی وظیفہ بتائیں کہ بھائی کو نئی ملازمت میں ترقی عطا ہو اوران کے وسائل میں بھی اضافہ ہو۔

جواب: پانچ وقت نماز باجماعت ادا کریں۔ روزانہ قرآن پاک کی تلاوت کریں۔ آدھی رات کے بعد دو نفل ادا کرکے ننگے سر قبلہ رخ کھڑے ہوکر 300 مرتبہ اسم الٰہی یَاعَزِیْزُ پڑھ کر گڑگڑا کر عاجزی کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کریں۔ یہ عمل حالات کی بہتری تک جاری رکھیں۔ ہر جمعرات کم ازکم گیارہ روپے صدقہ خیرات کردیا کریں۔

وہم

(مشعال، لاہور)

میں ایک پڑھی لکھی لڑکی ہوں، میری عمر 22 سال ہے۔ لیکن امی زیادہ تر کام خود کرتی ہیں۔ گزشتہ کچھ عرصہ سے میرے دل میں کچھ عجیب و غریب قسم کے خیالات آنے شروع ہوئے۔ پہلے یہ خیالات صرف رات کے وقت آتے تھے اب تو تقریباً سارا دن ہی یہ سلسلہ جاری رہتا ہے۔ برتن دھوتے وقت چار چار پانچ پانچ مرتبہ ایک ایک برتن کو دھوتی رہتی ہوں۔ رات کو دو تین مرتبہ نیند سے اٹھ کر باتھ روم جا کر ہاتھ منہ دھوتی ہوں۔ ہر چیز کو چیک کرتی رہتی ہوں کہ وہ مقررہ جگہ رکھی ہوئی ہے یا نہیں۔ میرے دماغ میں یہ وہم بیٹھ گیا ہے کہ اگر ایسا نہیں کیا گیا تو بہت بڑا نقصان ہوگا۔

جواب: آپ روزانہ اکیس اکیس مرتبہ اَللّٰہُ لَا اِلٰہَ اِلَّا ھُوَ الْحَیُّ الْقَیُّوْمُ صبح نہار منہ اور شام ہاتھوں پر دم کریں اور دونوں ہاتھ چہرے پر پھیرلیں۔ یہ عمل کم ازکم ایک ماہ تک جاری رکھیں۔ چلتے پھرتے وضو بے وضو کثرت سے اسم الٰہی یَاحَیُّ یَاقَیُّوْمُ کا ورد کرتی رہیں۔

کاروبار میں نقصان

(یوسف شفیق، ملتان)

چند برس پہلے میں نے ایک کاروبار کا آغاز کیا۔ شروع میں تو کام بہت اچھا چلا مگر رفتہ رفتہ اس میں نقصان ہوتا گیا۔ اب صورتحال یہ ہے کہ آمدنی نہ ہونے سے معاشی مشکلات کے ساتھ ساتھ گھر والوں کی باتیں بھی سننی پڑتی ہیں۔ کوئی وظیفہ بتادیں کہ میرے کاروبار میں برکت و ترقی ہو اور وسائل میں اضافہ ہو۔

جواب: عشاء کی نماز کے بعد یا رات سونے سے پہلے 101 مرتبہ سورۂ آل عمران کی آیت نمبر 37 اِنَّ اللّٰہَ یَرْزُقُ مَنْ

یَشَاءُ بِغَیْرِ حِسَابٍ o اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر معاشی پریشانیوں سے نجات خیروبرکت کے ساتھ وسائل میں اضافہ کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ وضو بے وضو کثرت سے اسم الٰہی یَا رَزَّاقُ کا ورد کریں۔ حسب استطاعت صدقہ خیرات بھی کرتے رہیں۔

غیر متوقع رویہ

(فرزانہ، فیصل آباد)

دوسال قبل میری شادی ہوئی۔ کچھ عرصے تک تو حالات اچھے رہے پھر میرے شوہر نے اپنے گھر والوں سے لڑنا جھگڑنا شروع کردیا۔ میں نے انہیں سمجھایا تو وہ مجھ سے بھی لڑنے لگے۔ ان کا مسئلہ یہ ہے کہ وہ جلد ہی ہر کسی سے بے زار ہوجاتے ہیں۔ اپنی بات مسلط کرنا ان کیلئے سب سے اہم ہے۔ چاہے اس کیلئے کتنا ہی بڑا ہنگامہ کیوں نہ کرنا پڑے۔ چند روز ٹھیک رہتے ہیں اور پھر آپے سے باہر ہوجاتے ہیں اور کہتے ہیں کہ اگر تم نے کسی کو میری طبیعت کے بارے میں بتایا تو اچھا نہیں ہوگا۔ مجھ پر گھر سے باہر جانے کی پابندی عائد کی ہوئی ہے جس کی وجہ سے ڈپریشن کا شکار ہوگئی ہوں۔ براہ مہربانی کوئی وظیفہ بتادیں کہ وہ ذہنی و جسمانی طور پر تندرست ہوجائیں اور نارمل زندگی بسر کریں۔

جواب: رات سونے سے قبل 101 مرتبہ سورۂ آل عمران کی آیت 26 پارہ 3 قُلِ اللّٰھُمَّ مٰلِکَ الْمُلْکِ تُؤْتِی سے لے کر عَلٰی کُلِّ شَیْءٍ قَدِیْرٌ o اول آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درودشریف کے ساتھ پڑھ کر شوہر کا تصور کرکے دم کریں اور شوہر کے مزاج میں نرمی، رویے میں مثبت تبدیلی کی دعا کریں۔ دعا کرتے کرتے بات کیے بغیر سوجائیں۔ ایک نیند لینے کے بعد بات کرسکتی ہیں۔ اس عمل کی مدت چالیس روز ہے۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

رشتے میں تاخیر

(رحمانہ، ساہیوال)

میری دو بیٹیاں اور ایک بیٹا ہے۔ ماشاءاللہ چھوٹی بیٹی اور بیٹے کی شادی کے فرض سے سبکدوش ہوچکی ہوں جبکہ بڑی بیٹی جس کی عمر 33 سال ہوگئی ہے اس کا رشتہ نہ ہونے کی وجہ سے سخت پریشان ہوں۔ ایسا لگتا ہے کہ کسی نے کچھ کردیا ہے جس کی وجہ سے رشتہ ہوتے ہوتے کوئی نہ کوئی رکاوٹ آجاتی ہے۔ ہر کسی سے کہہ رکھا ہے مگر مناسب رشتہ ہی نہیں مل رہا۔ اب تو اس کی شادی کی عمر نکلتی جارہی ہے اور میری فکریں بڑھتی جارہی ہیں۔ براہ مہربانی کوئی وظیفہ بتائیں۔

جواب: نماز مغرب کی سنتوں کے بعد دو رکعت نماز نفل ادا کریں۔ ہر رکعت میں الحمد شریف کے بعد گیارہ مرتبہ سورۂ اخلاص پڑھیں پھر سلام پھیرنے کے بعد سو بار یہ کلمات پڑھیں۔ سُبْحَانَ اللّٰہِ وَبِحَمْدِہٖ سُبْحَانَ اللّٰہِ الْعَظِیْمِ اس کے بعد حضور رسالت مآب ﷺ پر گیارہ گیارہ مرتبہ درود وسلام پڑھیں۔ اس کے بعد عجز و انکساری کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور دعا کیجئے۔ یہ عمل کم از کم چالیس روز تک جاری رکھیں۔ ناغہ کے دن شمار کرکے بعد میں پورے کرلیں۔

کمزور یادداشت

(منیر احمد، کوئٹہ)

میری عمر 65 سال ہے۔ آج کل میری یادداشت بہت کمزور ہوگئی ہے۔ ایک دن کی بات دوسرے دن بھول جاتا ہوں۔ سودا کچھ لینا ہوتا ہے اور کچھ لے آتا ہوں۔ دکاندار کو رقم دے کر بقیہ رقم واپس لینا بھول جاتا ہوں۔ آپ کوئی روحانی علاج تحریر فرمادیں تاکہ میری یادداشت میں اضافہ ہو۔

جواب: فجر کی اذان کے فوراً بعد سورۂ طٰہٰ کی آیت 25 ''رَبِّ اشْرَحْ لِیْ صَدْرِیْ'' ایک سو مرتبہ پڑھ کر ایک پیالی پر دم کریں اور یہ پانی پی لیں۔ چوبیس گھنٹوں میں کم از کم 7-8 گھنٹے کی نیند آپ کیلئے بہتر رہے گی۔

جادو یا سحر

(عثمان حیات، اسلام آباد)

ہمارا مسئلہ سحر و جادو کا ہے۔ پہلے ہمارے گھر میں ناپاک اور گندے کپڑے ملتے تھے، پھر میرے کپڑے غائب ہونے لگے، ایسے واقعات سے میں بہت خوفزدہ رہنے لگا۔ ہم نے گھر تبدیل کیا مگر نئے گھر میں بھی وہی واقعات ہورہے ہیں براہ مہربانی اس مسئلے کا کوئی حل تجویز کردیں۔

جواب: رات کے وقت ایک سو گیارہ مرتبہ اسم الٰہی یَا قَابِضُ اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں۔ اس عمل کو اکیس روز تک جاری رکھیں۔ اس دوران کوشش کریں کہ نمک کا استعمال کم سے کم کریں۔ بہتر ہے کہ اس عمل کے دوران ناغہ نہ ہونے پائے اگر ہوجائے تو بعد میں پورے کرلیں۔ حسب استطاعت صدقہ بھی کردیں۔

اولاد نرینہ

(ز۔الف۔راولپنڈی)

میری شادی کو تقریباً پانچ سال کا عرصہ ہوچکا ہے۔ اس دوران اللہ تعالیٰ نے دو بیٹیوں سے نوازا مگر ساس اور شوہر کو بیٹے کی بہت تمنا ہے براہ کرم مجھے کوئی وظیفہ بتادیں اور دعا کریں کہ اللہ مجھے بیٹے کی نعمت عطا فرمائیں۔

جواب: میری دعا ہے کہ اللہ تعالیٰ آپ کو صحت مند صالح اور خوبصورت فرزند عطا فرمائیں، آمین۔ آپ رات سونے سے قبل اکتالیس مرتبہ سورۂ ابراہیم آیت 38 تا 40 اول و آخر گیارہ گیارہ مرتبہ درود شریف کے ساتھ پڑھ کر اپنے اوپر دم کرلیں اور دعا کریں۔ حکماء کے مطابق بند گوبھی کا استعمال مرد میں اولاد نرینہ کے جرثوموں کو تقویت دینے کیلئے مفید ہے۔ آپ کچھ عرصہ روزانہ بند گوبھی کچی پکی کسی بھی حالت میں استعمال کریں مذکورہ بالا دعا حمل سے چند ماہ پہلے شروع کریں اور حمل قرار پانے کے ایک ماہ بعد تک پڑھی جائے۔

مکان خالی ہوجائے

(نغمانہ، فیصل آباد)

ہم نے آج سے دو سال پہلے اپنے مکان کا اوپر والا حصہ کرایہ پر دیا۔ کرایہ دار اپنے دو بچوں اور بیوی کے ساتھ رہتا ہے۔ شروع میں تو اس نے کرایہ پابندی سے دیا پھر معاشی تنگی کے سبب چھ ماہ بعد تین ماہ کا کرایہ ایک ساتھ ادا کیا۔ اس کے بعد تین ماہ پابندی سے کرایہ دیا۔ اب تقریباً ایک سال ہونے کو ہے وہ کرایہ ادا نہیں کرتا اور کہتا ہے کہ کرایہ زیادہ ہے میں کورٹ میں اسے چیلنج کروں گا۔ اب پتا چلا ہے کہ اس کا تعلق اچھے لوگوں سے نہیں ہے، میرے شوہر شریف آدمی ہیں لڑائی جھگڑے سے دور رہتے ہیں، اسے مکان خالی کرنے کو کہا تو وہ بھی نہیں کرتا اب ہم کیا کریں؟؟؟

جواب: آپ روزانہ رات سونے سے قبل تین مرتبہ سُوْرَۃُ الْاِنْشِقَاق کی آیت نمبر 4 اول و آخر گیارہ مرتبہ درود شریف کیساتھ پڑھ کر اللہ تعالیٰ کے حضور خشوع وخضوع سے مکان خالی ہونے کی دعا کریں۔ یہ عمل کم از کم چالیس یا زیادہ سے زیادہ نوے روز تک جاری رکھیں۔ آپ اور شوہر چلتے پھرتے کثرت سے اسمائے الٰہیہ یَا حَیُّ یَا قَیُّوْمُ کا ورد کرتے رہا کریں۔

کراماتی تیل نہیں معجزاتی تیل

محمد فاران ارشد بھٹی، مظفر گڑھ

بہت سے لوگ آپ کے نسخوں سے فیض یاب ہو رہے ہیں جب ہم پنساری یا حکماء سے جڑی بوٹیاں لینے جاتے ہیں تو نیک نیت لوگ ہنس کر اور خوش ہو کر کہتے ہیں: ''یہ نسخہ عبقری میں چھپا ہے، بہت نیک دل حکیم ہے۔ ہم بھی ان کے نسخوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔''

کراماتی تیل کا نسخہ عبقری میں چھپا تھا سب سے پہلے میری والدہ صاحبہ کو اسے آزمانے کا خیال آیا' ہمارے ابو جان کی خالہ محترمہ سخت بیمار تھیں ان کے جوان بہو اور بیٹا ایک حادثاتی موت میں جاں بحق ہوگئے' وہ سخت رنجیدہ تھیں ان کا کھانا پینا چھوٹ گیا' دن رات روتی رہتی اور ایک ہی جگہ پڑی رہتی دن رات ایک جگہ پڑے رہنے سے ان کے جوڑ جڑ گئے وہ ٹیڑھی میڑھی ہو کر چارپائی ہو رہی ہیں ان کیلئے کھڑا ہونا بھی مشکل ہوگیا' کمر سیدھی نہیں کر سکتی تھیں' امی جان نے ازراہ ہمدردی تیل بنا کر ان کو دیا ان کی بیٹیوں نے ان کو لگایا' خوب مالش کی' گردن اور کندھے کے درد اور پٹھوں کے اکڑاؤ کے نیم گرم دودھ میں پینا بھی شروع کرا دیا' یقین کریں وہ معجزاتی طور پر تندرست ہوتی چلی گئیں اب ماشاء اللہ وہ بغیر کسی سہارے اچھی طرح چل پھر لیتی ہیں۔ ہماری کزن ٹھیک ٹھاک جوان ہیں' لیکن نجانے انہیں اچانک کیا ہوا' گھٹنوں میں درد شروع ہوگیا' چلنا پھرنا دشوار ہوگیا' خاص طور پر سیڑھیوں پر چڑھنا تو کار دارد تھا۔ کمر کو سیدھا نہیں کر سکتی تھیں' نماز پڑھنے میں انتہائی دشواری تھی' رکوع سجود کرنا سخت مشکل تھا' کئی ڈاکٹروں اور حکیموں سے علاج کروا چکی تھیں لیکن ایک تلی کا افاقہ نہیں ہوا۔ امی جان نے ایک بوتل ان کو گفٹ کر دی' انہوں نے استعمال کی ابھی بوتل ختم نہیں ہوئی تھی کہ ان کا دعاؤں اور شکریہ کا ٹیلی فون آ گیا۔ انہوں نے ہدیہ کے متعلق پوچھا امی جان نے کہا کہ مجھے آپ نیک تمناؤں اور دعاؤں میں یاد رکھیں۔ اب وہ ہماری باجی ہرن پکڑتی پھر رہی ہیں مطلب یہ ہے کہ ماشاء اللہ ٹھیک ٹھاک ہیں۔

ہمارے کزن کی نانی ساس اسلام آباد سے تشریف لائیں چند سال پہلے ان کا زبردست ایکسیڈنٹ ہوا تھا ان کی ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ گئی تھی اس کے اندر راڈ وغیرہ رکھا گیا تھا سردیوں کے دنوں میں اس ٹانگ میں شدید درد ہوتا تھا۔ بڑے سے بڑے ڈاکٹر سے علاج کرا کرا کر وہ تھک چکی تھیں۔ غیر ملکی ڈاکٹروں سے بھی ادویات لے چکی تھیں' زیتون کے تیل کی مالش' بجلی کے تیل کی مالش غرضیکہ ہزاروں علاج کروا چکی تھیں لیکن درد کی شدت میں کوئی کمی نہیں ہو رہی تھی ہم لوگوں نے انہیں کہا کہ آپ نے ہزاروں روپے کا علاج کیا ہے اب اللہ کا نام لے کر یہ ہمارا سادہ سا نسخہ استعمال کر کے دیکھیں ان کو ایک شیشی ہم نے پکڑا دی ان کو تکلیف کی شدت اتنی تھی کہ انہوں نے گھر جانے سے پہلے ہی مالش شروع کر دی۔ ہفتے کے بعد ان کا دعاؤں بھرا پیغام ملا اور ایک اور شیشی کی فرمائش کر دی ہم نے بتایا اس تیل کا نام ہے کراماتی تیل' وہ بولیں نہیں یہ کراماتی تیل نہیں معجزاتی تیل ہے۔ میری تکلیف جس طرح دور ہوئی ہے یہ ایک معجزہ ہے۔ یہاں بہت سے لوگ آپ کے نسخوں سے فیض یاب ہو رہے ہیں جب ہم پنساری یا حکماء سے جڑی بوٹیاں لینے جاتے ہیں تو نیک نیت لوگ ہنس کر اور خوش ہو کر کہتے ہیں: ''یہ نسخہ عبقری میں چھپا ہے' بہت نیک دل حکیم ہے۔ ہم بھی ان کے نسخوں سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔'' نسخے سب ہی لاجواب ہوتے ہیں لیکن کراماتی تیل زندہ باد......!

پاؤں کے تلوے جلتے ہیں

آج کل یہ مرض عام ہے اکثر خواتین کو یہ شکایت ہوتی ہے کہ پاؤں کو آگ لگی رہتی ہے کبھی وہ پاؤں پانی سے گیلے کر رہی ہوتی ہیں' کبھی پاؤں دھو رہی ہوتی ہیں لیکن جیسے ہی پانی خشک ہوتا ہے پھر دوبارہ جلن عود کر آتی ہے بعض خواتین کو اتنی جلن ہوتی ہے کہ وہ سردیوں کے دنوں میں بھی پاؤں رضائی سے باہر رکھتی ہیں۔ اس مرض کیلئے تین عدد نسخے حاضر خدمت ہیں۔

1۔ گائے بھینس وغیرہ کے گوبر جمع کر لیں' یعنی گائے بھینس کے گوبر اپلے وغیرہ بنے ہوئے نہ ہوں جنگل اور راستے میں گائے کی گوبر پڑی ہو اور پڑی پڑی قدرتی طریقے سے سوکھ جائے یا تھوڑی گیلی بھی اٹھالی جائے تو کوئی ہرج نہیں پھر اسے سکھا لیا جائے جب خوب سوکھ جائے تو اسے جلا لیا جائے' صرف گوبر ہو اس میں لکڑی وغیرہ نہ ڈالیں' اسے جلانے کیلئے کسی چیز کی آمیزش نہ کریں گوبر جل کر راکھ ہو جائے گی وہ جب ٹھنڈی ہو جائے تو کسی تسلے یا پرات میں اکٹھی کر لیں اس میں پانی ڈالیں اور مہندی کی طرح پتلی کر لیں چارپائی پر بیٹھ جائیں پاؤں لٹکا کر تسلے کے اندر بھگو دیں تقریباً گھنٹہ آدھ گھنٹہ تک بھگوئے رکھیں پہلے دن تو جلن مزید بڑھ جائے گی۔ دوسرے دن پھر ایسے کریں آپ جب بھگو کر بیٹھیں گے تو وہ ٹھنڈا پانی گرم ہو جائے۔ جتنی بیماری شدید ہو اتنے دن یہ نسخہ کریں۔ ہفتہ پندرہ دن ضرور کریں' انشاء اللہ مکمل آرام آ جائے گا۔ یہ نسخہ ہماری نانی جنت خاتون نے بتایا ہے اب وہ تقریباً 70 سال کی ہیں وہ بتاتی ہیں کہ میں جب لڑکی تھی میرا پہلا بچہ پیدا ہونے والا تھا مجھے یہ تکلیف ہوئی تھی میں نے یہ سادہ سا علاج کیا تھا آج تک اللہ کی مہربانی ہے پھر یہ تکلیف نہیں ہوئی۔

دوسرا نسخہ: کوڑتمہ ایک جنگلی کڑوا پھل ہے جو خربوزے کی شکل کا ہوتا ہے اور خربوزے کی طرح بیل پر اگتا ہے خاص طور پر ٹیلوں وغیرہ پر ہوتا ہے کوڑتمے کو توڑ کر کچل لیں اور ایک تسلے میں رکھ کر مریض اس میں بھی پاؤں رکھے اور پاؤں سے اس کو مسلتا رہے ہفتہ پندرہ دن یہ علاج کریں۔ کوڑتمہ روزانہ تازہ لیں۔

تیسرا نسخہ: خالص تل کے تیل کی تلوے پر روزانہ مالش کریں' رات کو پاؤں کے تلوؤں کو تیل میں تر بتر کر کے سو جائیں۔ انشاء اللہ شفاء ہوگی۔

روحانی پھکی سے قبض ختم

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! مجھے کافی عرصے سے شدید قبض تھی۔ میں نے ہر طرح کا علاج کروایا لیکن وقتی طور پر ادویات کا فائدہ ہوتا جیسے ہی ادویات چھوڑتی مجھے دوبارہ سے قبض ہو جاتی۔ قبض کی وجہ سے میں بہت سے امراض کا شکار ہو چکی تھا۔ میں نے رسالہ عبقری میں روحانی پھکی کا پڑھا اور لا کر اعتماد سے استعمال کی۔ صرف چند ماہ کے مستقل استعمال سے میری سالوں پرانی قبض ختم ہوگئی۔ اب الحمد للہ میں بالکل تندرست ہوں۔

(سمعیہ کلثوم، راولپنڈی) (قیمت روحانی پھکی 10 روپے)

شہد سے بچوں کے دانت نکلنے میں آسانی

جب شیر خوار بچوں میں دانت نکلتے ہیں تو کافی تکلیف ہوتی ہے۔ ان دنوں سہاگہ پیس کر شہد ملا لیں اور بچے کے مسوڑھوں پر آہستہ آہستہ ملا کریں۔ اس سے نہ صرف بچے کو سکون ملے گا بلکہ دانت بھی آسانی سے نکل آئیں گے۔

سورۃ البقرہ سے شرطیہ انشاءاللہ بیٹا پائیں

قارئین! انشاءاللہ اس لیے لکھا ہے کہ اصل منشاءاللہ کی ہے لیکن قرآن کی برکت سے جس نے بھی یہ عمل کیا اُس کا بیٹا ہوا۔

قارئین! آپ کیلئے قیمتی موتی چن کرلاتا ہوں اور چھپاتا نہیں‘ آپ بھی سخی بنیں اور ضرور لکھیں (ایڈیٹر حکیم محمد طارق محمود مجذوبی چغتائی)

میرے مرشد حضرت خواجہ سید محمد عبداللہ ہجویری رحمۃ اللہ علیہ جو حضرت علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ کی خاص آل میں سے تھے ایک بار مجھے فرمانے لگے کہ طارق! تجھے ایک تحفہ دوں‘ میں نے کہا حضور فرمائیں‘ فرمانے لگے کہ سورۃ البقرہ کی یہ تاثیر ہے کہ جو خاتون حمل کے معلوم ہونے کے بعد ہر ماہ ہر چاند کے پہلے سات دن روزانہ ایک بار سورۃ البقرہ پڑھے اور یہ عمل نو ماہ تک جاری رکھے تو انشاءاللہ شرطیہ بیٹا ہوتا ہے۔ حضرت رحمۃ اللہ علیہ نے فرمایا کہ میں گزشتہ 45 سال سے یہ لوگوں کو بتارہا ہوں اور یہ چیز مجھے ایک درویش سے ملی تھی اور پھر خود ہی فرمایا کہ مجھے یہ چیز خواب حضرت خواجہ اویس قرنی رحمۃ اللہ علیہ نے دی تھی اور فرمایا تھا یہ آپ کو اجازت ہے۔

حضرت کے فرمان کے بعد میں نے لوگوں کو بتانا شروع کیا اور مجھے یاد پڑتا ہے یہ 1986ء میں یہ چیز (یعنی سورۃ البقرہ کا یہ تحفہ) مجھے حضرت نے دیا تھا۔ قارئین! کتنے بے شمار لوگ میرے پاس آئے اور میں نے انہیں سورۃ البقرہ کا یہ عمل بتایا اور اللہ کریم جل شانہٗ نے انہیں بیٹا عطا فرمایا۔ اگر عورت خود نہیں پڑھ سکتی تو اُس کی طرف سے اس کا شوہر پڑھے۔ اگر شوہر بھی بدقسمتی سے قرآن پڑھا ہوا نہیں ہے تو اس کے گھر کا کوئی فرد پڑھے۔ یعنی کرائے کا آدمی نہ پڑھے۔ کرائے کا آدمی میں اکثر انہیں کہتا ہوں کہ کہیں سے بندہ تلاش کیا اور اسے پیسے دے کر قرآن پڑھوا دیا اس کے بارے میں میں اکثر منع کیا کرتا ہوں اور جب بھی یہ عمل کسی نے کیا اللہ جل شانہٗ نے انہیں بیٹا عطا فرمایا۔ اس سلسلے میں چند واقعات آپ کی خدمت میں عرض ہیں:۔

یہ اسی 1986ء ہی کا واقعہ ہے ایک خاندان میرے پاس آیا کہ ہمارے ہاں صرف بیٹیاں ہی بیٹیاں ہوتی ہیں‘ ہم تو بیٹے کو ترستے ہیں‘ ہمارا ہر حمل اس امید سے ہوتا ہے کہ اس میں بیٹا ہوگا اور لوگوں کے اعتماد دلانے اور کوئی عمل کرانے کے بعد ہم بیٹوں کے کپڑے بنواتے ہیں لیکن پھر بیٹی پیدا ہوتی ہے۔ اب تو ہمارے گھر عالم یہ ہے کہ جب بھی بیٹی ہوتی ہے ماتم کا سا سماں ہوتا ہے بیٹے کو ترس گئے ہیں اور کسی نے جادو بتایا تو اس کا علاج کرایا‘ کسی نے جنات بتائے تو اس کا علاج کرایا۔ کسی نے فولاد اور وٹامن کی کمی بتائی تو اس کیلئے ادویات کھلائیں۔ دنیا کا کوئی طریقہ ایسا نہیں یا کوئی عمل ایسا نہیں کہ ہم نے چھوڑا ہو۔ لیکن اس کے باوجود بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں آپ کا کسی نے بتایا آئے ہیں اگر ممکن ہو سکے تو آپ ہمیں کوئی عمل بتائیں جس سے بیٹیاں پیدا نہ ہوں بلکہ اللہ پاک بیٹے کی نعمت عطا فرمائے۔

میں نے انہیں سورۃ البقرہ کا یہی عمل بتایا کہ ہر اسلامی چاند کے پہلے سات دن روزانہ ایک بار سورۃ البقرہ بیٹے کی نیت سے پڑھیں۔ انہوں نے عمل شروع کردیا۔ بلکہ اُس وقت ان کے خاندان میں چند خواتین حاملہ تھیں سب کو عمل شروع کرادیا‘ چونکہ بیٹیاں زیادہ تھیں تو خود حاملہ نے بھی پڑھا اور گھر کے اور افراد نے بھی پڑھا اور اللہ کریم کی شان کریمی دیکھیں کہ جس نے بھی عمل کیا اُس کو بیٹا ہوا۔ اب تو ان کا سورۃ البقرہ پر اتنا یقین ٹھہر گیا کہ انہوں نے باقاعدہ ایک کاغذ چھپوایا اس کو فوٹو سٹیٹ کرایا اور لوگوں کو بانٹنا شروع کردیا کہ جو حضرات بیٹے چاہتے ہیں ان کو چاہیے کہ سورۃ البقرہ کا یہ عمل کریں ایک اور انوکھا کام کیا کہ اپنی بیتی چند واقعات کے ساتھ جو میرے بتانے کے بعد انہیں حاصل ہوئے وہ سارے تجربات و مشاہدات ایک چھوٹا سا رسالہ چھپوایا اس کا عنوان رکھا ’’شرطیہ بیٹا‘‘ اور ہر شادی میں جہاں کسی کی شادی ہوتی تھی اس کو پوسٹ کرکے یا خود اس میں شامل ہوکر اُن کو یہ دے آتے تھے اور بقول ان کے کہ جب سے میں نے آپ سے یہ سنا پھر خود آزمایا پھر خود کیا اور خود اس پفلیٹ کے ذریعے لوگوں تک پہنچایا جس نے بھی کیا آج تک مجھے کوئی ایک شخص ایسا نہیں ملا جس کو بیٹا نہ ہوا ہو سبھی کو بیٹے ہوئے اور اللہ پاک نے ان کو بہت برکت سے رکھا۔

سورۃ البقرہ کی برکت سے جو بیٹا اللہ پاک عطا فرماتے ہیں ایک تجربہ اور ہوا ہے تندرست ہوتے ہیں صحیح سالم ہوتے ہیں‘ داغدار یعنی معذور نہیں ہوتے اور طویل الامت اور صحت باسلامت رہتے ہیں۔

ایک صاحب مجھ سے ایک مسئلہ بیان کرنے لگے کہ ہمارے گھر میں ایک تکلیف رہتی ہے اٹھرا کا مرض ہے۔ کہنے لگے کہ میرے اپنے تین بچے فوت ہوگئے ہیں اور اکثر بیٹے فوت ہوتے ہیں بیٹیاں بچ جاتی ہیں میں نے انہیں کہا کہ آپ سورۃ البقرہ پڑھیں اور سورۃ البقرہ ہر چاند کے سات دن پڑھیں اور اگر ممکن ہو تو روزانہ سورۃ البقرہ ایک بار اس کے علاوہ بھی پڑھتے رہے انہوں نے عزم کیا میں یہ عمل کروں گا جب انہوں نے یہ عمل کرنا شروع کیا تو اللہ کریم نے ایسی کریمی فرمائی کہ ان کے گھر بیٹا پیدا ہوا ایک بڑی سی ٹوکری مٹھائی کی بھر کر میرے پاس لے آئے وہاں جتنے افراد بیٹھے تھے ان تک میں نے مٹھائی بانٹ دی اتنے خوش کہ فرمانے لگے کہ اس کا نام کیا رکھوں۔ میرے دل میں اللہ پاک میں ڈالا باقی بیٹے نہیں بچے تھے یہ بچ گیا اس کو اللہ نے اس کو باقی رکھا تو اس کا نام عبدالباقی رکھا جائے۔ میں نے انہیں مشورہ دیا کہ اس بیٹے کا نام عبدالباقی رکھیں۔ اب ماشاءاللہ بہت تندرست ہے‘ صحت مند ہے۔

قارئین! اس عمل کے کتنے واقعات ایسے ہیں جو اٹھرا کے مرض میں یا ایسے لوگوں جن میں بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اعظم کلاتھ مارکیٹ لاہور کے ایک تاجر کہنے لگے کہ اب اللہ نے بیٹے بہت دیئے ہیں ہر بار حمل ہوتا ہے تو سورۃ البقرہ کا یہ عمل کرتے ہیں تو اس کی برکت سے اللہ پاک بیٹے عطا فرماتے ہیں اب جی چاہتا ہے کہ بیٹی ہو تو میں نے اُن سے عمل کیا کہ سورۃ البقرہ نہ پڑھیں انہوں نے سورۃ البقرہ نہ پڑھی تو انہیں بیٹی مل گئی۔

حج کے ایام میں منیٰ میں بیٹھے تھے ایک صاحب میرے ساتھ بیٹھے مسلسل رو رہے تھے اور ایک بات کہہ رہے تھے اے اللہ تیرے پاس کونسی کمی ہے تو اپنے خزانے سے بیٹے عطا کردے‘ یا اللہ ہماری قسمت میں صرف بیٹیاں ہی ہیں بیٹے نہیں ہیں؟ اللہ میں تو حج میں تیرے پاس صرف بیٹے لینے آیا ہوں اللہ میری نسلیں بڑھادے‘ ان کی دعا سنتا رہا‘ میں بھی اللہ سے راز و نیاز کررہا تھا بعد میں میں نے ان سے پوچھا تعارف ہوا تو کہنے لگے کہ ہمارے خاندان میں بیٹیاں ہی بیٹیاں ہیں بیٹے نہیں۔ صرف ایک ہمارے کزن میں ایک بیٹا ہوا باقی سب کی بیٹیاں ہیں۔ میں نے حج کیا لیکن حج صرف اس نیت سے کیا کہ اللہ پاک سے اس دفعہ حج پر بیٹا ہی لے کر آؤں گا میں نے ان سے عرض کیا کہ آپ کی دعا قبول ہوگئی ہے‘ دعا کی قبولیت سے ہی اللہ پاک اسباب پیدا فرماتے ہیں آپ صرف سورۃ البقرہ کا یہ عمل کریں۔ سورۃ البقرہ کا یہ عمل کریں اور تفصیل میں نے سمجھادی‘ وہ پاکستانی تھے لیکن بہت عرصے سے کینیڈا ٹورنٹو میں رہتے تھے اور وہاں سے ڈائریکٹ حج کرنے سعودی عرب آئے تھے۔ ان کو یہ عمل دیا اسی وقت انہوں نے فون کیا اور سب گھر والوں کو سمجھایا کہ یہ عمل کرنا شروع کردیں اور فرمایا کہ منیٰ میں دعا کے وقت اللہ پاک نے یہ عمل دیا ہے۔ ابھی چند دن پہلے ان کی (بقیہ صفحہ نمبر 46 پر)

نفسیاتی گھریلو الجھنیں اور آزمودہ یقینی علاج

پریشان اور بدحال گھرانوں کے الجھے خطوط اور سلجھے جواب

آپ بہت اچھے ہیں اور اچھے ہونے کی وجہ سے سب آپ کی تعریف بھی کرتے ہیں جس لڑکی سے آپ اظہار محبت کے خواہاں ہیں وہ آپ کی طرف توجہ نہیں دیتی تو اس کی ایک وجہ تو یہ ہوسکتی ہے کہ لڑکی یہ پسند نہیں کرتی کہ وہ لڑکوں سے اس قسم کے راہ رسم بڑھائے جو بعد پریشانی کا باعث بنتے ہیں

جب حالات بدلے

ہمارے گھر میں مسائل کا آغاز تب سے شروع ہوا جب امی جان نے ابو اور میری بڑی بہن سے کسی بات پر ناراض ہوکر اپنے آپ کو آگ لگا کر خودکشی کرلی۔ ان دنوں ہم کرائے کے ایک مکان میں رہتے تھے اور ابو کی پوسٹنگ نارووال رینجرز میں تھی۔ امی کی وفات کے بعد ابو بہت بدل گئے اور ہم بہن بھائیوں سے بہت پیار کرنے لگے کیونکہ وہ اس بات سے واقف تھے کہ امی بھی پیار کی ترسی ہوئی تھیں ان کا اس دنیا میں ابو اور ہم بچوں کے سوا کوئی نہ تھا میری بڑی بہن امی کے پہلے شوہر سے تھیں‘ امی کی وفات کے بعد ابو نے بڑی بہن کا رشتہ ایک ایسی جگہ کردیا جنہیں ہم لوگ بالکل نہیں جانتے تھے اور جن سے شادی کی اس کی عمر ابو سے بھی زیادہ تھی۔ ابو نے ستم یہ کیا کہ بہن کی نند سے دوسری شادی کرلی اور مزے سے رہنے لگے۔ میں گھر سے بیزار ہوکر اپنی ایک سہیلی کے گھر زیادہ وقت گزارنے لگی اس کے گھر والے بھی مجھ سے بہت محبت اور اپنائیت کا برتاؤ کرتے تھے۔ ایک دن میری سہیلی کے والد نے اسے کسی لڑکے سے رات کو ٹیلیفون پر باتیں کرتے دیکھ لیا اور خوب ہنگامہ کیا مگر میرے سمجھانے پر اسے معاف کردیا اس احسان پر میری سہیلی نے مجھے اس بندے کے بارے میں سب کچھ بتادیا ساتھ ہی یہ بھی کہ وہ ہر اتوار کی رات بارہ بجے اپنے گھر کے پچھلے برآمدے میں اس شخص سے ملتی ہے۔ پھر ایک دن میری بھی ایک لڑکے سے دوستی ہوگئی کچھ دن بعد ابو کو شک ہونے لگا آخر ایک دن ابو نے رنگے ہاتھوں پکڑ لیا جس کے بعد مجھ پر بہت زیادہ پابندیاں لگادی گئیں مگر میرے دل میں بغاوت بھر گئی تھی اس لیے میں نے نشہ کرنا شروع کردیا۔ وہ لڑکا ملک چھوڑ کر چلا گیا ہے لیکن شادی کے وعدے پر وہ مجھ سے نکاح نامے پر دستخط کروا کرلے گیا کہ وقت آنے پر تمہیں بلوالوں گا مگر اب تک اس کی طرف سے کوئی پیش رفت نہیں ہوئی ہے حالانکہ کافی عرصہ گزر چکا ہے۔ **(سدرہ‘ راولپنڈی)**

سدرہ! آپ کے طویل خط سے آپ کے ناگفتہ بہ حالات کا علم ہوا جن حالات سے آپ گزری ہیں اور گزر رہی ہیں اان حالات میں آپ کو صبر واستقامت کی دعا دے سکتے ہیں۔ پے در پے غموں نے آپ کے ذہن کو مفلوج کردیا ہے اور اسی وجہ سے غلطیوں پر غلطیاں کرتی چلی گئیں اور سب سے بڑی غلطی نکاح نامے پر دستخط کرکے کی ہے کیونکہ اس وجہ سے وہ لڑکا کسی بھی وقت آپ کو بلیک میل کرسکتا ہے پھر اگر آپ کی شادی کا مسئلہ کھڑا ہوتا ہے تب بھی آپ اس وقت تک شادی نہیں کرسکتیں جب تک وہ لڑکا طلاق نامہ نہ بھیجے۔ بہرحال اس لڑکے سے رابطہ رکھئے اور اگر وہ آپ کے معاملے میں سنجیدہ نہیں تو اس سے کہیے کہ وہ آپ کا نکاح نامہ اور طلاق دونوں بھیج دے تاکہ آپ اپنی مرضی سے زندگی گزارنے کے قابل ہوسکیں۔

آخر مجھ میں کیا کمی تھی؟؟؟

میری عمر 20 سال ہے اور میں ایک لڑکی سے محبت کرتا ہوں کسی کے ذریعے میں نے اسے پیغام بھجوایا مگر اس نے مجھے ڈانٹ دیا اس وجہ سے میں بہت بے چین ہوں کیا مجھ میں کوئی کمی ہے؟ حالانکہ میرے خاندان والے ہی نہیں اس لڑکی کی والدہ بھی میری بہت تعریف کرتی ہیں اور مجھے یقین ہے کہ ہماری شادی بھی ہوسکتی ہے لیکن میں چاہتا ہوں کہ شادی سے پہلے ہم ایک دوسرے کو پسند کرلیں جبکہ اس کا یہ حال ہے کہ وہ مجھ سے بات تک نہیں کرتی۔ **(آصف‘ لاہور)**

مشورہ: آپ بہت اچھے ہیں اور اچھے ہونے کی وجہ سے سب آپ کی تعریف بھی کرتے ہیں جس لڑکی سے آپ اظہار محبت کے خواہاں ہیں وہ آپ کی طرف توجہ نہیں دیتی تو اس کی ایک وجہ تو یہ ہوسکتی ہے کہ لڑکی یہ پسند نہیں کرتی کہ وہ لڑکوں سے اس قسم کے راہ رسم بڑھائے جو بعد پریشانی کا باعث بنتے ہیں اب آپ اگر اس لڑکی سے سچ مچ محبت کرتے ہیں اور شادی کرنا چاہتے ہیں تو اس کا سیدھا سادہ طریقہ یہی ہے کہ آپ اپنے والدین کے ذریعے باقاعدہ رشتہ بھیج دیجئے اگر رشتہ قبول ہوجاتا ہے تو کوئی مسئلہ . نہیں اور اگر انکار ہوتا ہے تو تب بھی آپ یہ سمجھ لیں کہ کمی آپ میں نہیں بلکہ وہ لوگ جس قسم کا رشتہ چاہتے ہیں آپ اس معیار پر پورے نہیں اترتے یعنی عین ممکن ہے کہ ان کے ہاں خاندان میں شادی ہوتی ہو اعلیٰ تعلیم یافتہ یا زیادہ دولتمند لڑکا درکار ہو بہرحال وجہ کچھ بھی ہوسکتی ہے تب آپ کو چاہیے کہ آپ بھی اس کا خیال چھوڑ دیں کیونکہ زبردستی شادی نہیں ہوسکتی۔

ہمیں خدشہ ہے......!

میں شادی شدہ عورت ہوں میرا مسئلہ یہ ہے کہ میرے ابو نے میرے بھائی کی بچپن ہی میں پھوپھو کی بیٹی سے رشتہ طے کردیا تھا۔ والد کو فوت ہوئے بارہ سال ہوچکے ہیں اور بھائی کی عمر 13 سال ہے۔ امی نے ابو کے انتقال کے بعد میرے چچا سے شادی کرلی تھی اب میرے سوتیلے ابو جو چچا بھی ہیں چاہتے ہیں کہ یہ منگنی باقاعدگی سے ہوجائے مگر امی کا کہنا ہے کہ میرا بیٹا پڑھ لکھ کر کسی قابل ہوجائے اس کے بعد جہاں چاہے گا شادی کرلے گا۔ دوسرا یہ کہ میرے بھائی کے نام پر بنگلہ بھی ہے جس میں امی اور ابو رہتے ہیں۔ خدشہ ہے کہ اگر منگنی نہ ہوئی تو ابو امی کو طلاق نہ دیدیں؟ **(سویرا ظہیر‘ کراچی)**

مشورہ: آپ کی امی کا خیال بالکل درست ہے انہیں ابھی بیٹے کی ہرگز منگنی نہیں کرنی چاہیے کیونکہ لڑکا بہت چھوٹا ہے بچپن کی منگنی یا نکاح زندگی میں بڑی پریشانیاں پیدا کردیتا ہے۔ عین ممکن ہے کہ لڑکے کو بعد میں لڑکی پسند نہ آئے یا لڑکی ہی آپ کے بھائی کو ناپسند کرلے اس صورت میں مجبوری کی شادی پریشانی کا باعث بنتی ہے۔ جہاں تک ابو کے امی کو طلاق دینے کا تعلق ہے تو اس کیلئے آپ فکرمند نہ ہوں کیونہ اگر وہ محض اس بنا پر اپنا بسا بسایا گھر اجاڑ سکتے ہیں تو پھر اس کا مطلب یہ ہے کہ وہ کسی بھی وقت کسی بھی بہانے آ کی امی سے قطع تعلق کرکے دوسری شادی کرسکتے ہیں لہٰذا ایسے ناپائیدار رشتے کی خاطر کمسن لڑکے کی زندگی داؤ پر لگانا ہاں کی عقلمندی ہے۔ یوں بھی آپ کے چچا سوتیلے بیٹے کی شادی اگر بہن کی بیٹی سے کرنا چاہتے ہیں تو اس کے پس پشت وہ بنگلہ بھی ہے جو آپ کے بھائی کے نام ہے وہ نہیں چاہتے کہ ان کے بھائی کی جائیداد آپ کی والدہ یا بھائی کے قبضے میں رہے۔ ہمیں تو لگتا ہے کہ انہوں نے آپ کی والدہ سے شادی بھی اسی بنگلے کے لالچ میں کی ہوگی چونکہ انہیں بنگلہ نہیں ملا اس لیے لڑائی جھگڑے ہوتے ہیں۔ آپ کو چاہیے کہ آپ بھی اپنی والدہ کے خیالات سے متفق ہوں۔

بندش اور جادو ختم ہو گیا

اب بہر حال تو اس غریب پر اللہ کی طرف سے آ رہی تھی درمیان اس دشمن دین نے کود کر الزام اپنے سر لے لیا اور خوامخواہ اپنی عاقبت برباد کرلی۔ (آخرت خراب کرلی) بہر حال اگر واقعی کس کا روزگار باندھ دیا گیا ہو تو درج ذیل عمل اس کے توڑ کیلئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

ملازمت پر دوبارہ بحالی کیلئے

(فتح محمد درکزئی فاران)

جس بھائی کو اس کی ملازمت سے فارغ کیا گیا ہو اس کے بالا افسر نے اس کے صاحب نے اور وہ یہ چاہتا ہو کہ دوبارہ اس کی ملازمت یا نوکری بحال ہوجائے تو یقین اور صدق دل سے ذیل ورد کو پڑھتا رہے تو بہت جلد اس کی وہی پہلے والی نوکری بحال ہوجائے گی۔ آزمودہ ورد ہے:۔

1۔ بِسْمِ اللّٰہِ الَّذِیْ لَا یَضُرُّ مَعَ اِسْمِہٖ شَیْءٌ فِی الْاَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاءِ وَھُوَ السَّمِیْعُ الْعَلِیْم 3 مرتبہ

2۔ درود شریف: گیارہ مرتبہ درود ابراہیمی

3. یَاعَظِیْمَ السُّلْطَانِ. یَاقَدِیْمَ الْاَحْسَانِ. یَادَائِمَ النِّعَمِ. یَابَاسِطَ الرِّزْقِ. یَاوَاسِطَ لُعَطَاءِ. یَادَافِعَ الْبَلَاءِ. یَاحَاضِراً لَیْسَ بِغَائِبٍ. یَامَوْجُوْدًا عِنْدَ الشَّدَائِدِ. یَاخَفِیَّ اللُّطْفِ. یَالَطِیْفَ الصُّنْعِ. یَاحَلِیْمًا لَایَعْجَلَ اِقْضِ حَاجَتِیْ بِرَحْمَتِکَ یَااَرْحَمَ الرَّحِمِیْنَ.

4۔ درود شریف دوبارہ گیارہ مرتبہ بعد میں عجز و انکساری کے ساتھ اللہ تعالیٰ کے حضور ہاتھ اٹھا کر دعا کریں دن میں دو یا تین بار دعا کریں۔ بحالی ملازمت تک یہ ورد جاری رکھیں بہت دفعہ آزمایا ہوا ہے۔ بہت جلد انشاءاللہ واپس اسی جگہ پر ملازمت بحال ہوجائیگی۔

عمل برائے بندش رزق دور کرنا

(ایم اے قریشی' ملتان)

محترم قارئین عبقری! ممکن ہے جس نیکی کو آج ہم حقیر سمجھ کر چھوڑ دیں کل بروز قیامت وہی ہماری نجات کا ذریعہ بنے کیونکہ نعمت کی اہمیت کا احساس جب ہوتا ہے جب وہ چھن جائے۔ حدیث مبارکہ ہے ''جب بندہ ماں باپ کیلئے دعا ترک کردیتا ہے تو اس کا رزق قطع ہوجاتا ہے''

یہ بہت ہی عام ہو رہا ہے کہ آج کے اس مشکل دور میں 80 فیصد ہر ایماندار شخص پریشان ہے' رزق کی فراخی اور تنگی اللہ نے اپنے قبضہ قدرت میں رکھی ہے۔ مگر دنیا والے جادو ٹونے کے زور پر کسی کا رزق باندھ دیتے ہیں' یا کم کردیتے یا ختم کردینے یا چھین لینے کی کالک منہ پر مل لیتے ہیں۔

حالانکہ یہ بھی ممکن ہے کہ جب یہ بدبخت کسی کا رزق باندھنے کا قبیح عمل کر رہے ہوں وہ واقعی متاثرہ شخص کیلئے تنگی ترشی کا دور شروع ہونے کا ہو۔

اب بہر حال تو اس غریب پر اللہ کی طرف سے آ رہی تھی درمیان اس دشمن دین نے کود کر الزام اپنے سر لے لیا اور خوامخواہ اپنی عاقبت برباد کرلی۔ (آخرت خراب کرلی) بہر حال اگر واقعی کس کا روزگار باندھ دیا گیا ہو تو درج ذیل عمل اس کے توڑ کیلئے اکسیر کا درجہ رکھتا ہے۔

عمل برائے بندش روزگار دور کرنا: روزانہ بعد نماز فجر اول و آخر درود شریف 101 مرتبہ پڑھیں اور درمیان میں سورۃ المزمل 18 مرتبہ پڑھ کر پانی پر دم کریں اور دعا کریں پانی خود پئیں' گھر والوں کو پلائیں' گھر دکان دفتر (مقام روزگار) میں اس کے چھینٹے ماریں دھیان رہے کہ پانی زمین پر نہ گرے اور یہ عمل بلاناغہ 41 دن کریں۔

حالات میں تبدیلی صرف چند دنوں کے اندر اندر شروع ہوجاتی ہے تاہم اگر اس عمل کو ہمیشہ اپنا لیا جائے تو چند دنوں میں ہی بہترین رزلٹ ملنا شروع ہوجائیں گے اور انشاءاللہ زندگی بھر کسی اور عمل کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔

بعد از عمل بندہ ناچیز اور ''عبقری'' کی پوری ٹیم کے حق میں ضرور دعا کریں۔ اللہ سے دعا ہے کہ وہ کسی بھی مسلمان کو بندش رزق سے ہمکنار یا اس کا شکار نہ کرے اور اللہ سب کو اپنے خزانہ رزق سے وسیع اور کشادہ رزق عطا کرے۔

خونی و بادی بواسیر کیلئے

یہ ہمارا صدری نسخہ ہے عبقری کے قارئین کیلئے سینے کا راز کھول رہا ہوں ورنہ ایسا نسخہ جو سو فیصد رزلٹ دے اس کا افشاں کرنا آسان بات نہیں۔ **ھوالشافی:** کوڑتمہ 3 عدد لیکر گائے کے دودھ ڈیڑھ کلو میں ابالنا شروع کریں جب دودھ ایک پاؤ رہ جائے تو کوڑتمے نکالدیں' دودھ میں آدھا کلو چینی ڈال کر اس کو ہلاتے رہیں جب سرخی مائل ہوجائے تو اتارلیں۔ خوراک: آدھا چمچ صبح و شام ہمراہ پانی' 2 ہفتہ تک استعمال کریں۔ انشاءاللہ اللہ کے فضل سے پرانی سے پرانی بواسیر کا قلع قمع ہوجائیگا۔ **(نصراللہ معاویہ' وہاڑی)**

خود بھی روشن' دوسرے بھی روشن

میمونہ نیاز' فیصل آباد

راجو بے انتہا خوش تھا' اس نے باہر جا کر تمام بچوں کو فخریہ یہ فخر سنائی کہ آج ہمیں چندا ماموں نے چاندنگر سے روٹیاں بھیجی تھیں لیکن کسی نے بھی اس کی بات پر یقین نہیں کیا بلکہ الٹا اس کا مذاق اڑانے لگے جس کی وجہ سے راجو کی کئی لڑکوں سے لڑائی بھی ہوگئی

''اماں چندا ماموں کتنے پیارے لگتے ہیں' ہیں ناں؟'' راجو نے سیاہ آسمان پر چمکتے تاروں کے جھرمٹ میں روشن چودھویں کے چاند کو دل چسپی سے تکتے ہوئے کہا تو اس کی ماں نے پیار سے راجو کے سر میں انگلیاں پھیرتے ہوئے ہاں میں سر ہلایا۔''ماں! ماں! مجھ کو چاند بہت اچھا لگتا ہے' مجھے یہ دلا دو' میں اس سے کھیلوں گا اور باتیں بھی کروں گا۔''

راجو تیری ضد بڑھتی جارہی ہے' کبھی تجھے اچھے کپڑے چاہیے' کبھی اچھا گھر' کبھی کھلونے اور آج تو مجھ سے چاند مانگ رہا ہے' پاگل ہوگیا ہے؟'' راجو ماں کے اس طرح ڈانٹنے پر بالکل اداس نہ ہوا' وہ جانتا تھا جب سے بابا کا انتقال ہوا ہے تب سے ماں اسی طرح اکثر اس پر غصہ کرنے لگی ہے۔

راجو کو تیسری جماعت سے سکول بھی چھوڑنا پڑا تھا' کیونکہ اب اس کے ابو دنیا میں نہیں رہے تھے' لہٰذا اب گھر میں رہ کر وہ اپنے الٹے سیدھے سوالات کرکے ماں سے جھڑکیاں کھاتا رہتا تھا۔

اس وقت بھی وہ ماں کی ڈانٹ سننے کے بعد پھر چندا ماموں کے سحر میں کھو گیا۔''ماں! چندا ماموں بالکل گول ہیں جیسے سکہ اور ایسے جیسے روٹی'' اب راجو کی نظریں چاند پر سے ہٹ کر اپنی ماں پر ٹک گئی تھیں۔''ماں! مجھے روٹی چاہیے' بہت بھوک لگ رہی ہے'' اس کے لہجے میں ایک دم نقاہت اتر آئی اور اس کی ماں کی آنکھوں میں بے بسی۔ کوئی نہیں جانتا تھا کہ یہ دونوں ماں بیٹے آج پھر فاقے سے ہیں۔ ہمیشہ کی طرح آج بھی جب راجو کو ماں پیار سے نہ بہلا پائی تو مجبوراً ماں کو اس پر ہاتھ اٹھانا پڑا۔ کچھ دیر بعد راجو روتے روتے سو چکا تھا۔ اس کے بعد ماں نے راجو کے معصوم وجود کو خود سے لپیٹ لیا اور اپنی آنکھوں میں چھپے آنسوؤں کو پونچھ کر خود بھی سونے کی کوشش کرنے لگی۔

اتفاق سے آج جب یہ دونوں ماں بیٹے صحن میں بچھی چارپائی پر لیٹے باتیں کررہے تھے تو گھر کے سامنے سے گزرنے والے ایک نیک آدمی نے ان کی باتیں سن لیں۔ تمام حالات کا اندازہ ہوتے ہی اس نے دل میں ان کی مدد کرنے کی ٹھان لی' دوسرے روز صبح جب راجو اور اس کی ماں کی آنکھ کھلی تو صحن میں چند میٹھی روٹیاں پڑی ملیں جن پر لکھا تھا'' چاندنگر'' راجو بڑی حیرت اور خوشی سے چلایا:''ماں دیکھو! ماموں نے ہمیں چاندنگر سے روٹیاں بھیجی ہیں۔'' ماں کا بھی حیرت سے برا حال تھا' لیکن چونکہ یہ دونوں کل سے بھوکے تھے اور روٹی دیکھ کر ان کی بھوک مزید چمک اٹھی تھی' لہٰذا انہوں نے جلدی جلدی مزے سے روٹی کھالی۔ راجو بے انتہا خوش تھا' اس نے باہر جا کر تمام بچوں کو فخریہ یہ فخر سنائی کہ آج ہمیں چندا ماموں نے چاندنگر سے روٹیاں بھیجی تھیں لیکن کسی نے بھی اس کی بات پر یقین نہیں کیا بلکہ الٹا اس کا مذاق اڑانے لگے جس کی وجہ سے راجو کی کئی لڑکوں سے لڑائی بھی ہوگئی اور وہ جلد ہی گھر واپس آگیا۔ اب اسے شدت سے رات ہونے کا انتظار تھا تاکہ جلدی سے وہ اپنے چندا ماموں کا شکریہ ادا کرسکے۔

اس دن کے بعد سے راجو نے ماں سے فرمائشیں کرنا چھوڑ دیں بلکہ اب وہ اپنی تمام فرمائشیں چندا ماموں سے کرتا تھا' کیونکہ چندا ماموں اس کی تمام فرمائشیں پوری ضرور کرتے تھے' اب چاندنگر سے راجو کیلئے روٹیوں کے ساتھ ساتھ اچھے کپڑے' جوتے' کھلونے اور رنگ برنگی کتابیں بھی آنے لگی تھیں۔ اب کبھی انہیں بھوکا نہیں سونا پڑتا تھا۔ گویا چندا ماموں نے ان کی زندگی بدل دی تھی۔ ایک چندا ماموں نے چاندنگر سے رقعہ لکھ کر بھیجا جس میں راجو کو تاکید کی گئی تھی کہ اب وہ اپنی تعلیم کا سلسلہ دوبارہ شروع کردے کیونکہ چندا ماموں کو سکول جانے والے محنت سے پڑھنے لکھنے والے بچے پسند ہیں' ساتھ ہی اس کام کیلئے ایک معقول رقم بھی لفافے میں تھی۔ ماں نے اسی دن راجو کو ایک اچھے سکول میں داخل کرادیا' کیونکہ راجو کو بھی پڑھنے کا بہت شوق تھا اور اب جب چندا ماموں نے اسے دل لگا کر پڑھنے کی تاکید کی تھی تب سے اس کا ذوق شوق کچھ اور بھی بڑھ گیا تھا۔ یہی وجہ تھی کہ وہ ہمیشہ بہترین نمبروں سے پاس ہوتا اور چندا ماموں خوش ہوکر اسے اور بھی تحفوں سے نوازتے۔

دیکھتے دیکھتے راجو کامیابیوں کی سیڑھیاں طے کرتا ہوا میڈیکل کالج میں پہنچ گیا۔ جس دن وہ ڈاکٹر بنا' اس روز وہ بیک وقت انتہائی خوش بھی تھا اور اداس بھی۔ خوشی ڈاکٹر بن جانے کی تھی وہ جانتا تھا کہ اب بھی مزید کئی کامیابیاں اس کی منتظر ہیں اور اداس اس لیے کہ وہ اب تک اس نیک انسان کو نہیں دیکھ سکا جس نے چندا ماموں کے نام سے اس کی مدد کرکے زندگی بنائی تھی اور آج ہی اسے چندا ماموں کا آخری خط موصول ہوا تھا جس میں انہوں نے لکھا تھا:''راجو بیٹا! یہ میرا آخری خط سمجھو' کیونکہ اب تمہیں اپنے چندا ماموں کی ''چاندنی'' کی کوئی ضرورت نہیں رہی' اب تم صرف راجو نہیں رہے بلکہ دھرتی کے آسمان پر چمکنے والا ستارہ بن گئے ہو۔ ایک نیا اور روشن ستارہ۔ راجو! تمہارے لیے تمہارے چندا ماموں کا ایک پیغام ہے اگر ہوسکے تو کوشش کرنا کہ تم بھی زمین کے کسی ذرے کو ستارہ بنا سکو۔ اس حقیر ذریعے کو' جسے دنیا بغیر دیکھے روندتی ہوئی آگے بڑھ جاتی ہے' مگر جب تم اسے اپنے ہی جیسا ستارہ بنا دو گے تو یہی دنیا سر اٹھا کر اسے دیکھنے پر مجبور ہوجائے گی۔ یقیناً تم دیکھو گے کہ ایسا کرنے سے تمہاری روشنی اور جگمگاہٹ میں اور بھی اضافہ ہوگیا ہے۔''

تریاق السر

مغز کشنیز' گوند کیکر' رال سفید' ملٹھی ہر ایک 50 گرام' چینی 40 گرام کو کوٹ پیس کر ملالیں۔ خوراک: ایک چائے کا چمچ پانی کے ہمراہ دن میں تین مرتبہ استعمال کریں۔ چند ہفتے کے استعمال سے مکمل صحت ہوجاتی ہے۔ فوائد: معدے کی تیزابیت' جلن' کھٹے ڈکار' کھانا منہ کو آنا' کھانا کھانے کے بعد فوراً درد' خالی پیٹ سخت تکلیف' یہ تمام بیماریاں ختم ہوجاتی ہیں۔ ایک اور فائدہ جو بار بار تجربات سے سامنے آیا ہے وہ یہ ہے کہ ایسے لوگ جن کے اندر خون کی کمی تھی۔ چہرے کا رنگ سیاہ یا پیلا پڑ گیا تھا جب انہوں نے اس دوا کو مسلسل استعمال کیا تو بہت ہی اچھی تبدیلی رونما ہوئی اور خون کی کمی بالکل ختم ہوگئی جن کیلئے سرجری تجویز ہوئی تھی اور یہ مشورہ دیا گیا تھا کہ ان کا وہ حصہ جو السر کی وجہ سے بہت متاثر ہوگیا تھا کاٹ دیا جائے' بفضل تعالیٰ یہ دوائی کھانے سے آرام ہوا۔ **(غلام سرور خان' راولپنڈی)**

یرقان کا دیسی نسخہ

ھوالشافی: زرشک شیریں ڈیڑھ چھٹانک' مکو دانہ ڈیڑھ چھٹانک' جڑ کاسنی ڈیڑھ چھٹانک' بیج کاسنی ڈیڑھ چھٹانک' آلو بخارا تین چھٹانک۔ **طریقہ استعمال:** آلو بخارے کے علاوہ تمام چیزوں کو ہلکا کوٹ لیں سب چیزوں کو ملا کر سات پڑیا بنالیں۔ مٹی کے برتن میں روزانہ دو سیر پانی ڈال کر ایک پڑیا بھگو دی جائے۔ اس پانی کو سارے دن میں استعمال کریں اور پھوک گرا دیں۔ پھر رات کو دوسری پڑیا بھگودیں۔ اس طرح سات روز تک روزانہ پڑیا بھگوئیں اور پانی استعمال کرتے رہیں۔ انشاء اللہ یرقان ٹھیک ہوجائیگا۔ اگر مزید ضرورت پڑے تو ایک دو ہفتہ پلا کر اس کے اگلا ہفتہ چھوڑ کر دوبارہ یہی عمل کریں۔ **(شمیم اصغر)**

اس چڑیل نے مجھے تھپڑ کیوں مارا؟

عبدالغفار ثاقب، ایبٹ آباد

میں نے آہستہ آہستہ نگاہ اٹھا کر ادھر ادھر دیکھا تو وہاں پر مجھے پانچ فٹ لمبی کالی بالوں سے بھری انسان کی طرح ہاتھ، پاؤں والی کوئی چیز کھڑی دکھائی دی جو مجھے غور سے دیکھ رہی تھی پہلے تو میں نے اپنا وہم سمجھا جب میں نے دوبارہ غور سے دیکھا تو وہاں پر ایک انسان نما چیز کھڑی تھی

یہ جو واقعہ میں تحریر کر رہا ہوں، یہ چھ سات سال پہلے کا واقعہ ہے اس وقت میری عمر تقریباً بارہ، تیرہ سال تھی یہ واقعہ تقریباً 2004ء کا ہے۔ جون جولائی کا مہینہ تھا، گرمی اپنے عروج پر تھی، ان دنوں میری والدہ کی طبیعت اکثر اوقات خراب رہتی تھی اور میری والدہ ہفتہ میں کم سے کم ڈاکٹر کے پاس ایک دو بار ضرور جاتی تھیں۔ ہسپتال جاتے وقت میری والدہ ہم میں سے کسی بہن بھائی کو ضرور ساتھ لے جاتی تھیں۔ ہسپتال ہمارے گھر سے تھوڑے سے فیصلے پر آتا تھا۔ لوڈشیڈنگ اس وقت بھی ہوا کرتی تھی اس وقت بھی بجلی گئی ہوئی تھی اور رات کے تقریباً آٹھ بج رہے تھے۔ ہمیشہ کی طرح اس دن بھی ہسپتال میں کافی زیادہ رش تھا، بعض مریضوں کو ڈرپ بھی لگی ہوئی تھی اور وہ لیٹے ہوئے تھے کافی انتظار کے بعد ہماری باری بھی آ ہی گئی جب ہم وہاں سے دوائی لیکر نکل رہے تھے تو وہاں ہی میری والدہ کو (لیڈیز ویٹنگ روم) میں ایک جان پہچان والی عورت مل گئی وہ عورت والدہ سے باتیں کرنے لگی اور والدہ بھی بیٹھ کر عورت کیساتھ باتیں کرنے لگی اور میں وہاں سے چلتا ہوا مردانہ ویٹنگ روم میں پہنچ گیا وہاں مریضوں کو ڈرپ لگی ہوئی تھی۔ وہاں ایک گتے کا بڑا سا ڈبہ پڑا ہوا تھا جس میں خالی ڈرپ مریضوں کو لگانے کے بعد پھینک دی جاتی ہے۔ اس وقت بھی اس ڈبے میں چار، پانچ ڈرپ پڑی ہوئی تھیں۔ (ڈرپ کو آپ پہچانتے ہی ہونگے ڈرپ ایک ہلکے پلاسٹک کی سفید بوتل ہوتی ہے جس میں پانی کی طرح کی دوائی پڑی ہوتی ہے اور ڈرپ کے ساتھ تیلی اور تقریباً ایک میٹر کی نلکی بھی لگی ہوتی ہے) میں نے ان پانچ ڈرپ میں سے ایک ڈرپ پانی ڈال کر کھیلنے کیلئے وہاں سے اٹھا لی میں جب اپنی والدہ کے پاس پہنچا اس وقت میری والدہ اس عورت کیساتھ باتیں کر رہی تھی میری والدہ کو نا میرے آنے کا پتہ چلا اور نا جانے کا تھوڑی دیر اور باتیں کرنے کے بعد میری والدہ وہاں سے واپس آ گئی میں نے ڈرپ والدہ سے چھپائی ہوئی تھی اگر وہ دیکھ لیتیں تو مجھے کبھی ڈرپ گھر نا لے جانے دیتیں جب میں اور میری والدہ گھر واپس آئے تو تقریباً رات کے نو بج رہے تھے ہمارے گھر آنے کے بعد تھوڑی دیر بعد بجلی بھی آ گئی اس وقت گھر کے باقی افراد کمرے میں بیٹھے ٹی وی دیکھ رہے تھے ڈرپ میں نے واپس گھر آتے ہی صحن میں چھپا دی تھی۔ تقریباً رات کے دس بجے میں آہستہ سے کمرے سے نکلا اور صحن سے ڈرپ لی اور نل میں ڈرپ میں پانی ڈالنے لگا۔ کمرے سے باہر کو بلب وغیرہ نہیں لگا ہوا تھا باہر اس وقت صحن میں مجھے روشنی کی ضرورت ہی نہیں تھی۔

کیونکہ اس وقت چاند اپنی پوری آب و تاب سے چمک رہا تھا ہر طرف چاند کی چاندنی بکھری ہوئی تھی چاند کی چاندنی میں ہر شے دکھائی دے رہی تھی۔ ہماری چھت پر ادھر سے ہی سیڑھیاں جاتی تھیں نلکا سیڑھیوں سے پانچ فٹ ہی دور تھا۔ میں اس وقت بڑی توجہ دیکر پانی ڈال رہا تھا ڈرپ میں پانی ڈالنا کوئی آسان کام نہیں تھا میں پھر بھی کوشش کر رہا تھا ڈرپ میں پانی ڈالتے وقت میں جس کمرے میں سب بیٹھے تھے اس کمرے سے کافی دور تھا۔ ابھی بھی پانی ڈال ہی رہا تھا کہ مجھے اپنے قریب آہٹ سنائی دی اور میری چھٹی حس نے مجھے خبردار کیا کہ میرے آس پاس کوئی ہے۔ مجھے ایسا لگا جیسے سیڑھیوں کے آس پاس کوئی ہے۔

میں نے آہستہ آہستہ نگاہ اٹھا کر ادھر ادھر دیکھا تو وہاں پر مجھے پانچ فٹ لمبی کالی بالوں سے بھری انسان کی طرح ہاتھ، پاؤں والی کوئی چیز کھڑی دکھائی دی جو مجھے غور سے دیکھ رہی تھی پہلے تو میں نے اپنا وہم سمجھا جب میں نے دوبارہ غور سے دیکھا تو وہاں پر ایک انسان نما چیز کھڑی تھی اس چیز کے جسم پر سر سے لیکر پاؤں تک تین تین انچ تک کالے بال تھے انڈے کی طرح بیضوی آنکھیں تھی جو انتہائی سرخ تھیں وہ مجھے غور سے دیکھ رہی تھی جونہی میں نے اسے دیکھا تو چیختا چلاتا ہوا کمرے کی طرف بھاگ گیا لیکن اس چیز نے میرے کمرے تک پہنچتے ہی میری ران پر زور سے تھپڑ مارا وہ کمرے کے اندر نہیں آئی بلکہ باہر سے ہی چلی گئی۔ میرے بھائی اور والدہ بھی ڈر گئے میرے بھائیوں اور والدہ کا کہنا ہے جب میں چیختا چلاتا اندر آیا اس کے بعد ہی چھت پر کودنے کی اور چلانے کی آوازیں آتی رہی اور چھت ایسے ہل رہی تھی جیسے زلزلہ آ گیا ہو میرا بڑا بھائی جو حافظ قرآن مجید ہے قرآن پڑھتا، پڑھتا چھت پر گیا تو وہاں کوئی بھی نہیں تھا۔ میرے بھائی نے مجھ پر کچھ آیتیں پڑھ کر پھونکیں تب میری حالت سنبھلی۔ جو تھپڑ مجھے اُس نے مارا تھا اس کے نشانات کافی عرصے تک میری ران پر ثبت ہو رہے اور پھر ختم ہو گئے۔

حکیم صاحب یہ واقعہ بالکل سچا ہے میری والدہ اور میرے بھائی اس بات کے گواہ ہیں۔

ہمسائے کے حقوق

مطلوب احمد باجوہ، بہاولپور

جبرائیل مجھے ہمسائے کے بارے میں وصیت کرتے رہے یہاں تک کہ مجھے خیال آنے لگا کہ شاید اسے وارث بنا دیا جائیگا۔

آپ ﷺ نے ارشاد فرمایا: ''جبرائیل مجھے ہمسائے کے بارے میں وصیت کرتے رہے یہاں تک کہ مجھے خیال آنے لگا کہ شاید اسے وارث بنا دیا جائیگا۔ (**صحیح البخاری شریف**)

قرآن پاک میں ہمسائے کے حقوق کی ادائیگی پر زور دیا گیا ہے۔ ترجمہ ''اور تم اللہ کی عبادت کرو اور اس کے ساتھ کسی کو شریک نہ ٹھہراؤ اور ماں باپ کے ساتھ بھلائی کرو اور رشتہ داروں اور یتیموں اور محتاجوں (سے) اور نزدیکی ہمسائے اور اجنبی پڑوسی اور ہم مجلس اور مسافر (سے) اور جن کے تم مالک ہو چکے ہو (ان سے نیکی کیا کرو) بیشک اللہ اس شخص کو پسند نہیں کرتا جو تکبر کرنے والا (مغرور) فخر کرنے والا (خود بین) ہو۔''

☆ ابوشریح روایت کرتے ہیں ''حضور اکرم ﷺ نے فرمایا خدا کی قسم وہ ایمان والا نہیں۔ خدا کی قسم وہ ایمان والا نہیں۔ خدا کی قسم وہ ایمان والا نہیں، عرض کیا گیا یا رسول اللہ ﷺ کون؟ فرمایا کہ جس کا ہمسایہ اس کی ایذا رسانی سے محفوظ نہیں۔ (**صحیح بخاری شریف**)

☆ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''جو اللہ اور قیامت پر یقین رکھتا ہے وہ اپنے ہمسائے کو نہ ستائے۔ جو اللہ اور قیامت پر ایمان رکھتا ہے اسے چاہیے کہ اپنے مہمان کو عزت کرے۔ جو اللہ اور قیامت پر یقین رکھتا ہے اسے چاہیے کہ اچھی بات منہ سے نکالے یا خاموش رہے۔ (**صحیح البخاری**)

حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ رسول اللہ ﷺ نے فرمایا ''جو اللہ اور قیامت پر یقین رکھتا ہے وہ اپنے ہمسائے کو نہ ستائے۔ جو اللہ اور قیامت پر ایمان رکھتا ہے اسے چاہیے کہ اپنے مہمان کی عزت کرے۔ جو اللہ اور قیامت پر یقین رکھتا ہے اسے چاہیے کہ اچھی بات منہ سے نکالے یا خاموش رہے۔ (**صحیح البخاری شریف**)

☆ حضرت ابوہریرہ رضی اللہ عنہ کا بیان ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ فرمایا کرتے تھے ''اے مسلمان عورتو! تم میں سے کوئی عورت اپنی پڑوسن کی تذلیل وتحقیر نہ کرے اگرچہ وہ بکری کے کھر جیسی ہو۔ (**صحیح البخاری**)

انسان کی زندگی کے اثرات اس کی نسلوں پر

اسماء سعید' سیالکوٹ

تیمور نے بیگم کو ہی کل کائنات سمجھ لیا تھا۔ ماں اگر سائرہ کو تجربات کے پیش نظر کوئی بات سمجھاتی تو وہ اسے اپنی انا کا مسئلہ بنالیتی اور کہتی آپ کو تو بس دوسروں کے معاملات میں بولنا ہی آتا ہے۔

سردار صاحب کو خدا نے کافی عرصے کے بعد اولاد کی نعمت سے نوازا۔ وہ بہت خوش تھے کہ چلو دیر سے ہی سہی مگر اولاد ملی تو ہے چار بیٹے اور چار بیٹیاں پہلے تین بیٹے ہوئے پھر دو بیٹیاں اور پھر بیٹے کے بعد دو بیٹیاں چونکہ بڑا بیٹا پہلی اولاد تھا اس لیے وہ لاڈلا اور اہم ٹھہرا۔ دن گزرتے گئے بچے تعلیم کے زیور سے آراستہ ہونا شروع ہوگئے۔ بڑے بیٹے تیمور نے بی اے تک تعلیم حاصل کی والدین تو چاہتے تھے کہ تمام بچے اعلیٰ سے اعلیٰ تعلیم حاصل کریں اور سرکاری عہدوں پر فائز ہوجائیں مگر تیمور اپنے باپ کے ساتھ کپڑے کا کاروبار کرنا چاہتا تھا اسی لیے اس کے شوق کو مدنظر رکھتے ہوئے سردار صاحب نے اسے اپنا حصہ دار بنالیا۔

مارکیٹ میں ان کا ایک نام تھا وسیع کاروبار تھا' تیمور نے باپ کے ساتھ مل کر کاروبار کرنا شروع کیا تو شروع شروع میں کافی نقصان کا سامنا کرنا پڑا رفتہ رفتہ باپ نے بیٹے کو میچور کردیا باقی بچے بھی بڑی جماعتوں میں پہنچ چکے تھے۔ دونوں بیٹیاں ابھی چھوٹی جماعتوں میں تھیں باپ اپنے بچوں کی ترقی دیکھ کر بہت خوش ہوتا اور ماں بھی بڑے سے کچھ زیادہ ہی پیار کرتی تھی آہستہ آہستہ باپ نے دکان پر جانا کم کردیا اور بیٹے پر اندھا بھروسہ کرنا شروع کردیا بیٹے نے بھی خود کو چوہدری سمجھنا شروع کردیا جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ سردار صاحب کپڑوں کے بھاؤ تاؤ میں کوتاہی برتنے لگے اور اکثر کم قیمت وصول کرتے تیمور کو غصہ آتا تو باپ سے ایسی باتیں کرتا کہ کہ سردار صاحب خون کے آنسو روتے۔

تیمور نے ملازموں کو بھی ساتھ ملالیا اور ہیرا پھیری شروع کردی اور اپنا الگ سے بینک اکاؤنٹ کھلوالیا پہلے جو کاروبار مہینے میں لاکھوں کا منافع دیتا تھا اب ڈاؤن ہونا شروع ہوگیا' پوچھ گچھ کوئی نہ کرتا تھا' نتیجہ بیٹا خود کو ہی مالک سمجھ بیٹھا' ماں بھی اب کچھ کچھ سمجھ چکی تھی مگر لڑائی نہ ہو اس وجہ سے خاموش تھی کیونکہ دوسرے بیٹے بھی جوان تھے اور نیا خون کچھ بھی کرسکتا تھا۔ سب سے مشکل دور تو تب آیا جب تیمور نے خالہ زاد سے شادی سے انکار کردیا اور کہا میں نے اپنی پسند کی لڑکی کب سے چن رکھی ہے کڑوا گھونٹ کرکے سردار صاحب نے اپنے بیٹے کی خوشی کی خاطر اس خاندان میں جانا منظور کیا جو برسوں سے ان کا دشمن تھا گردن جھکا کر والدین بیٹے کی منگنی کرآئے حالانکہ والدین نے بیٹے کو بہت سمجھایا کہ یہ خاندان اچھا نہیں ہے تمہارے لیے مشکل پیدا ہوگی مگر بیٹے نے باپ کی محبت اور تجربے کو پس پشت ڈال کر آنکھوں میں آنکھیں ڈال کر اپنا فیصلہ سنادیا۔ منگنی کے بعد اس نے شادی کیلئے شور مچانا شروع کردیا۔ تیمور سے چھوٹے نے ٹیچنگ شروع کردی۔ تیمور کی ایک ماہ بعد بڑی دھوم دھام اور شان و شوکت سے شادی ہوئی۔ شادی کے بعد تیمور کے تیور بدل گئے اور اس نے ماں باپ اور بہن بھائیوں کے پاس بیٹھنا کم کردیا بات بات پر جھگڑا کرتا۔ سب ہی تیمور اور اس کی بیگم سے پیار کرتے تھے۔ حالات بہت کشیدہ ہونا شروع ہوگئے جب تیمور کی ساس آتی تو نئی سے نئی پٹی بیٹی کو پڑھا جاتی اس کے جانے کے بعد بیٹی بھی سب سے الگ تھلگ رہتی۔ تیمور نے گھر میں خرچہ دینا بند کیا تو ماں نے پوچھا کہ بیٹا ساری کمائی کدھر جاتی ہے تو کہتا مندے ہیں یا مال ڈلوالیا۔ عامر جو ٹیچر تھا اور دس ہزار اس کی تنخواہ تھی نے گھر کا خرچہ اٹھالیا مگر اس سے کیا بنتا ہے۔

تیمور نے بیگم کو ہی کل کائنات سمجھ لیا تھا۔ ماں اگر سائرہ کو تجربات کے پیش نظر کوئی بات سمجھاتی تو وہ اسے اپنی انا کا مسئلہ بنالیتی اور کہتی آپ کو تو بس دوسروں کے معاملات میں بولنا ہی آتا ہے۔ بیٹا بھی ہمیشہ ماں کو ہی غلط کہتا اور وہ کچھ کہتا کہ ماں کو اپنی محبت چاہت قربانی رائیگاں جاتی محسوس ہوتی وہ اکثر تنہائی میں رولیتی مگر تیمور کو تو بیگم کے مگرمچھ کے آنسو نظر آتے تھے ماں کے دکھ بھرے آنسو دکھائی نہ دیتے تھے۔ چھوٹے بہن بھائی اگر کچھ بولتے تو تیمور ماں کو کہتا کہ آپ نے انہیں بھی ہمارے خلاف کردیا ہے۔ وہی بہنیں وہی ماں جو تیمور کی چھوٹی سے چھوٹی چیز کا خیال رکھتے تھے اس کی خاطر دوسروں کے حقوق سے حق تلفی کرتے وہی تیمور آج بدل گیا بلکہ بھول گیا تھا اسے تو بس سائرہ کے محبت بھرے الفاظ دکھائی دیتے سائرہ پیار سے بلاتی تو وہ سر کے بل چلا آتا۔ ماں یا بہنیں کچھ مانگتیں تو سوائے خون کے آنسو رلانے کے کچھ حاصل نہ ہوتا۔ یہ تو خدا کا شکر تھا کہ جائیداد سردار صاحب کے نام تھی ورنہ تیمور سب کو گھر سے بے گھر کردیتا۔

ماں کی محبت بھری نصیحت بھی سائرہ کا کانٹے کی طرح چبھتی تھی ماں اگر سائرہ کو اس کے لباس اٹھنے بیٹھنے کے معاملے میں سمجھاتی تو سائرہ چیخ کر بول اٹھتی اور تیمور بھی اس کا ساتھ دیتا وہی باپ جس نے اسے دنیا میں چلنا سکھایا اس کا ہر طرح سے خیال رکھا خوشیوں کو مدنظر رکھا اس کی پسند کی شادی کی وہی تیمور ماں بہنوں کو دینے کیلئے اچھے کپڑے اور اچھا کھانا پسند نہ کرتا۔ تیمور کے شادی کے دو سال بعد بیٹی عطا ہوئی وہ بہت پیاری تھی اس کا نام کائنات رکھا گیا سب کچھ بھلا کر سردار صاحب اور اس کے خاندان نے بچی کو جی جان سے چاہا بچی بھی ان کے بہت قریب ہوگئی لیکن کائنات کے والدین پھر بھی نہ سمجھ کہ ہم غلط ہیں۔ سردار صاحب کے باقی بچے کیا کرتے ہیں یہ وقت ہی بتائے گا۔

قارئین! یہ سچی داستان ہے آخر میں اس داستان کا جو نچوڑ نکلتا ہے وہ یہ ہے کہ اولاد جس کی پیدائش پر والدین منوں مٹھائیاں بانٹتے ہیں وہی بیٹے اپنی اپنی زندگیوں میں اس قدر مگن ہوجاتے ہیں کہ اپنی ذمہ داری اور فرائض بھول جاتے ہیں۔ حتیٰ کہ ماں کی مٹھاس بھری بے لوث محبت اور باپ کی قربانیوں اور بہنوں کی دعاؤں کو بھول جاتے ہیں ان کی محبت کا جواب محبت سے دینا تو دور انہیں جینے نہیں دیا جاتا اور وہ عورت جو خود کسی کی بیٹی کسی کی بہن ہوتی ہے جب بیوی بنتی ہے تو اپنا مقام و مرتبہ اور ذمہ داریاں بھول جاتی ہے وہی جو ماں باپ بہن بھائیوں کی ہر طرح کی باتیں سن لیتی تھی ماں کی ڈانٹ نہیں سہتی بلکہ ساس کی ذرا سی بات ماں کی پہاڑ جیسی بڑی بات سے زیادہ بُری لگتی ہے۔ خدارا اپنے اپنے ضمیر میں جھانکیے کہ والدین کا مقام و مرتبہ کتنی اہمیت رکھتا ہے خونی رشتے کتنی اہمیت رکھتے ہیں ہر رشتہ حقوق مانگتا ہے' ہر رشتہ پیار مانگتا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ آج ہم جو بوئیں گے کل وہی کاٹیں گے۔ آج تیمور اپنے والدین کے ساتھ جو کچھ کررہا ہے کیا کل اس کی اولاد اس کو کچھ نہ کہے گی؟؟؟

قارئین کے سوال قارئین کے جواب

قارئین! زیر نظر سلسلہ دراصل قارئین کے سوالات کیلئے ہے اور اس کا جواب بھی قارئین ہی دیں گے۔ آزمودہ ٹوٹکہ، تجربہ، کوئی فارمولہ آپ صفحے کے ایک طرف ضرور تحریر کریں یہ جوابات ہم رسالے میں شائع کرینگے۔ کوشش کریں آپ کے جوابات 20 تاریخ سے پہلے پہنچ جائیں۔

ستمبر کے جوابات

1۔ بہن! آپ سورۃ الانشراح صبح وشام ایک ایک تسبیح پڑھیں روزانہ ایک پاؤ پارہ یاد کریں اور سارا دن اسے چلتے پھرتے دہراتی رہیں۔ انشاء اللہ آپ کو بہت جلد قرآن پاک دوبارہ مکمل یاد ہوجائیگا۔ میرے چھوٹے بھائی کو بھی یہی مسئلہ تھا ہمارے قاری صاحب نے اسی طریقے سے اُن کی دہرائی کروائی اس طرح ان کا سکول کا بھی ساتھ چلتا رہا اور ساتھ ساتھ قرآن پاک کی دہرائی بھی ہوگئی۔ **(انیس احمد، کراچی)**

2۔ بھائی میرا بھی اسی قسم کا مسئلہ تھا میرا کاروبار بالکل ٹھپ ہو چکا تھا، میں قرض اٹھا اٹھا کر تھک گیا تھا لیکن میرا کاروبار ٹھیک ہونے کا نام ہی نہیں لے رہا تھا لیکن جب سے میں نے عبقری کے اندر سورۃ الکوثر 129 بار صبح وشام کا ورد پڑھا ہے اور میں اسے مسلسل پابندی سے کرتا ہوں تب سے میرے معاملات بہتر ہونا شروع ہوگئے ہیں اور غیب سے رزق ملنا شروع ہوگیا ہے۔ اب میرے اوپر کسی قسم کا کوئی قرض نہیں اور میں مالی طور پر پھر سے خوشحالی کی طرف جارہا ہوں۔ آپ بھی یہی عمل یقین، توجہ کے ساتھ کریں انشاء اللہ اللہ کرم کرے گا۔ **(عبدالرحمٰن، راولپنڈی)**

3۔ میرے ساتھ بھی یہی مسئلہ تھا۔ میں نے ہر طرح سے علاج معالجہ کروایا، پھر میں ایک دفعہ ان کو عبقری کے دفتر آیا وہاں سے مجھے بے اولادی کورس چند ماہ استعمال کرنے کیلئے دیا گیا میں نے لکھی گئی ترتیب کے مطابق استعمال کیا۔ اللہ نے مجھے 10 سال بعد اولاد کی نعمت سے نوازا۔ آپ بھی عبقری کے دفتر سے بے اولادی کورس لے کر استعمال کریں۔ **(نوید، لاہور)**

☆ آپ دونوں میاں بیوی سورۃ الکوثر کے تین سوا لاکھ کریں۔ انشاء اللہ کرم کریگا۔ **(عاطف علی، سیالکوٹ)**

4۔ آپ دوپہر کھانے کے بعد آدھ پاؤ گرما پابندی سے کم از کم چالیس دن استعمال کریں۔ بہت لاجواب اور آزمودہ ٹوٹکہ ہے۔ آپ کھانا بھوک رکھ کر کھائیں اور جب تک بھوک نہ لگے تب تک نہ کھائیں، سبزیاں اور پھل زیادہ سے زیادہ استعمال کریں۔ مرچ مصالحوں اور چکنائی سے پرہیز کریں۔ **(انعم ملتان)**

اکتوبر کے سوالات

1۔ میرا بیٹا عثمان غنی برین ٹیومر کا مریض ہے۔ میٹرک کا امتحان سرگودھا بورڈ سے دیا ہے۔ اس کا رول نمبر 715528 ہے۔ 1050 میں سے 922 نمبر آئے ہیں۔ اس کے سر میں شدید درد ہوتا ہے۔ قارئین سے گزارش ہے کہ سردرد کیلئے کوئی وظیفہ یا دوائی بتائیں۔ **(آصف حسین، سرگودھا)**

2۔ یہ مسئلہ میری ایک دوست کا ہے۔ جس نے اب تک بہت سے ٹوٹکے اور دوائیاں آزمائی ہیں لیکن فرق محسوس نہیں ہوا۔ مسئلہ یہ ہے کہ اس کے چہرے پر (ٹھوڑی) کے نیچے کچھ فاضل بال ہیں جو سخت بھی ہیں اور سیاہ بھی، ٹیوزر سے نکالنے کے بعد چند دن کے بعد دوبارہ آجاتے ہیں۔ اس سلسلے میں وہ بہت پریشان ہے۔ آپ سے درخواست ہے کہ کوئی روحانی یا حکیمی علاج بتائیں جس سے اس مسئلے سے ہمیشہ کیلئے نجات مل جائے۔ اس سلسلے میں ہر قسم کی دوائیاں اور ٹوٹکے آزما چکے ہیں لیکن کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اس کی عمر 34 سال ہے، غیر شادی شدہ ہے۔ (ر۔ا)

3۔ محترم قارئین السلام علیکم! مجھے چند سال سے بڑی زبردست ڈسٹ الرجی ہے، ہر وقت ناک بہتا رہتا ہے، ساتھ بخار بھی ہوجاتا ہے۔ براہ مہربانی کوئی ٹوٹکہ بتائیں۔ **(شاہد، لاہور)**

(بقیہ: ایک بت پرست کا واقعہ)

نے اس حالت میں بھی مجھے ضائع اور ہلاک نہیں کیا حالانکہ میں اس کو جانتا بھی نہ تھا۔ پس وہ اس وقت مجھے کیوں ضائع کریگا جبکہ میں اس کو پہچانتا بھی ہوں۔ تین دن کے بعد ہمیں معلوم ہوا کہ اس کا آخری وقت قریب ہے ہم اس کے پاس گئے اس سے پوچھا کہ تیری کوئی حاجت ہو تو بتا، کہنے لگا میری تمام حاجتیں اس پاک ذات نے پوری کردی ہیں جس نے تم لوگوں کو جزیرہ میں میری ہدایت کیلئے بھیجا تھا۔ شیخ عبدالواحد رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ مجھ پر دفعتاً نیند کا غلبہ ہوا میں وہیں سو گیا، تو میں نے خواب میں دیکھا ایک نہایت سرسبز شاداب باغ ہے۔ اس میں ایک نہایت نفیس قبہ بنا ہوا ہے اس میں ایک تخت بچھا ہوا ہے۔ اس تخت پر ایک نہایت حسین لڑکی کہ اس جیسی عورت کبھی کسی نے نہ دیکھی ہوگی یہ کہہ رہی ہے خدا کے واسطے اس کو جلدی بھیج دو، اس کے اشتیاق میں میری بیقراری حد سے بڑھ گئی۔ میری جو آنکھ کھلی تو اس نومسلم کی روح پرواز کرچکی تھی۔ ہم نے اس کی تجہیز وتکفین کی اور دفن کردیا جب رات ہوئی تو میں نے وہی باغ اور قبہ اور تخت پر وہ لڑکی اس کے پاس دیکھی۔ حق تعالیٰ شانہٗ کی عطا اور بخشش کے کرشمے ہیں کہ ساری عمر بت پرستی کی اور اس نے اپنے لطف وکرم سے موت کے قریب ان لوگوں کو زبردستی کشتی کے بے قابو ہوجانے سے وہاں بھیجا اور اس کو آخرت کی دولت سے مالا مال کردیا۔

مناقب صحابہ رضی اللہ عنہم واہل بیت رضی اللہ عنہم

قسط نمبر 19

حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا بیان کرتی ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: چھ بندوں پر میں لعنت کرتا ہوں اور اللہ بھی ان پر لعنت کرتا ہے اور ہر نبی مستجاب الدعوات ہے وہ بھی ان پر لعنت کرتا ہے: جو کتاب اللہ میں زیادتی کرنے والا ہو اور اللہ تعالیٰ کی قدر کو جھٹلانے والا ہو اور ظلم وجبر کے ساتھ تسلط حاصل کرنے والا ہوتا کہ اس کے ذریعے اسے عزت دے سکے جسے اللہ نے ذلیل کیا ہے اور اسے ذلیل کرسکے جسے اللہ نے عزت دی ہے اور اللہ تعالیٰ کی حرام کردہ چیزوں کو حلال کرنے والا اور میری عترت یعنی اہل بیت کی حرمت کو حلال کرنے والا اور میری سنت کا تارک۔'' **(ترمذی، حاکم، حبان)**

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی کریم ﷺ نے فرمایا: تین چیزیں ایسی ہیں وہ جس میں پائی جائیں گی وہ نہ مجھ سے ہے اور نہ میں اس سے ہوں (اور وہ تین چیزیں یہ ہیں) علی رضی اللہ عنہٗ سے بغض رکھنا، میرے اہل بیت سے دشمنی رکھنا اور یہ کہنا کہ ایمان (فقط) کلام کا نام ہے۔ **(دیلمی)**

حضرت سعد بن ابی وقاص رضی اللہ عنہٗ بیان کرتے ہیں کہ جب آیت مباہلہ نازل ہوئی:

''آپ (ﷺ) فرمادیں آؤ ہم بلائیں اپنے بیٹے اور تمہارے بیٹے'' تو حضور نبی اکرم ﷺ نے حضرت علیؓ حضرت فاطمہؓ حضرت حسنؓ اور حضرت حسینؓ کو بلایا اور پھر فرمایا: یا اللہ! یہ میرے اہل (بیت) ہیں۔ **(مسلم، ترمذی)**

حضرت زید بن ارقم رضی اللہ عنہٗ سے مروی ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے حضرت علیؓ حضرت فاطمہؓ حضرت حسنؓ اور حضرت حسینؓ سے فرمایا: تم جس سے لڑو گے میں اُس کے ساتھ حالت جنگ میں ہوں اور جس سے تم صلح کرنے والے ہو میں بھی اس سے صلح کرنے والا ہوں۔ **(ترمذی، ابن ماجہ)**

حضرت مسور بن مخرمہ رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے ارشاد فرمایا: فاطمہ (رضی اللہ عنہا) میرے جسم کا ٹکڑا ہے پس جس نے اسے ناراض کیا اُس نے مجھے ناراض کیا۔ **(بخاری)**

حضرت جابر بن عبداللہ رضی اللہ عنہما بیان کرتے ہیں کہ حضور نبی اکرم ﷺ نے فرمایا: بے شک میں نے اپنی بیٹی کا نام فاطمہ (رضی اللہ عنہا) رکھا ہے کیونکہ اللہ تعالیٰ نے اسے اور اس کے چاہنے والوں کو آگ سے چھڑا (اور بچا) لیا ہے۔'' **(دیلمی)**

آپ کا خواب اور روشن تعبیر

بلی کا گوشت کھانا

(ج۔کرن، گوجرانوالہ)

خواب: میں استخارہ کر کے سوئی پہلی دو راتیں تو کچھ پتہ نہ چلا مگر تیسری رات کو میں نے دیکھا کہ میں کہیں پڑھتی ہوں اور رزلٹ کا انتظار ہے مگر مجھے ڈر نہیں لگ رہا جب ایک لڑکی مجھے گزٹ پکڑاتی ہے کہ اپنا رزلٹ دیکھو تو میں ڈرتے ہوئے اپنا رزلٹ تلاش کرتی ہوں مگر مجھے کہیں نہیں ملتا اور میں پریشان ہو جاتی ہوں، دوسری لڑکیوں کا اچھا رزلٹ آتا ہے، رات کو میں نے خواب میں دیکھا کہ میں بلی کا گوشت ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ کھا چکی ہوں، خواب میں، میں نے گوشت نہیں دیکھا مجھے خواب میں یہ معلوم نہیں تھا کہ بلی کا گوشت حرام ہے۔ میری چھوٹی بہن بھی گوشت کھانا چاہتی ہے تو میں اسے دوسری بلی دے دیتی ہوں۔

تعبیر: آپ کے استخارے کا خلاصہ یہ ہے کہ جو کام آپ کرنا چاہ رہی ہیں وہ آپ کے حق میں زیادہ امید افزا نہیں ہے اور نہ ہی رزق حلال میسر آئے گا بلکہ جو تھوڑی بہت حلال آمدنی ہوگی وہ بھی حرام مال اور حرام خوروں کے مال سے آلودہ ہو کر آئے گی البتہ یہ اشارہ ہے کہ اپنی ازدواجی زندگی کی بہتری کی کوشش کریں اور نیک رشتہ میسر آنے پر اپنی اسی زندگی کو خوشگوار بنائیں۔

انکار نہ کریں

(نوشابہ، ملتان)

خواب: دیکھا کہ ہمارا ہوم اکنامکس کا پیپر ہے لیکن میں بے حد پریشان ہوں کہ میں نے کتاب کھول کر ایک لفظ تک نہیں پڑھا، میں پیپر کس طرح دونگی ہم سب لڑکیاں اپنی جگہ پر پہنچ جاتی ہیں، ہماری ٹیچر ہمیں سوالوں والا پیپر دے کر آگے چلی جاتی ہیں میں پرچہ ہاتھ میں لے کر اسی پریشانی میں کھول کر دیکھتی بھی نہیں ہوں کہ مجھے تو کچھ بھی یاد نہیں میں کس طرح پیپر دوں۔ اتنے میں میری دوست میرے پاس آ کر کہتی ہے کہ تم میرے پاس آ کر بیٹھ جاؤ میں تمہیں پیپر حل کروا دونگی لیکن میں اس کے پاس نہیں جاتی میں اپنی جگہ سے اٹھ کر سامنے ایک ہسپتال نما کمرہ جہاں کچھ چارپائیاں پڑی ہیں۔ یہ سوچ کر کہ میں پیپر نہیں دونگی۔ اچانک میری طبیعت بہت خراب ہو جاتی ہے میں اپنی جگہ سے اٹھ کر چارپائی پر آ کر لیٹ جاتی ہوں لیٹنے کے ساتھ ہی میں دائیں طرف مڑ کر دیکھتی ہوں تو وہی لڑکا اور ان کا چھوٹا بھائی دونوں کھڑے میری طرف دیکھ کر مسکرا رہے ہیں ان کا چھوٹا بھائی ان کو بتاتا ہے یہ ہیں وہ باجی جن کے ساتھ آپ کے رشتے کی بات چل رہی تھی وہ لڑکا آگے ہو کر مجھے دیکھنے کی بہت کوشش کرتا ہے ان دونوں کو اپنی طرف مسکراتا ہوا دیکھ کر یہ سوچ کر وہاں سے اٹھ کر چلی جاتی ہوں کہ یہی وہ حاجی صاحب ہیں میں وہاں سے اٹھ کر ایک طرف جا کر نیچے بیٹھ جاتی ہوں کچھ ہی دیر بعد وہ دونوں بھائی مجھے قریب سے دیکھنے کی خواہش میں میرے بالکل قریب پہنچ جاتے ہیں۔ میرا ہونے والا دیور کہہ رہا ہے کہ یہ ہیں بھابی...... وہ دونوں خوش ہو کر ہنستے ہیں وہ حاجی صاحب مجھے دیکھ کر بہت خوش ہو کر کہتے ہیں بہت اچھی ہے، یہ لڑکی مجھے ہر طرح سے پسند ہے۔ میں اچانک بائیں سائیڈ پر گردن موڑ کر دیکھتی ہوں وہ دونوں کھڑے باتیں کرتے ہوئے مجھے دیکھ کر ہنستے ہیں، میں انہیں اپنی طرف دیکھتے ہوئے پا کر شرم سے سر سے دوپٹہ کھینچ کر اپنا منہ گھٹنوں میں چھپا لیتی ہوں وہ لڑکا بہت خوش ہو کر کہتا ہے کہ اب میں نے اچھی طرح دیکھ لیا ہے اتنے میں میری آنکھ کھل جاتی ہے۔

تعبیر: آپ کے اس خواب میں دونوں پہلو دکھائی دے رہے ہیں اگر یہ رشتہ کامیاب رہا تو دونوں کے حق میں انتہائی خوشگوار ثابت ہوگا اور دونوں کی زندگی انشاء اللہ جنت نظیر ہوگی لیکن خدانخواستہ برا پہلو غالب رہا تو پھر طلاق تک کی نوبت ہے البتہ پہلا پہلو غالب دکھائی دے رہا ہے اگر دل مطمئن ہو اور معلومات صحیح فراہم ہو جائیں تو انکار نہ کریں بصورت دیگر صاف جواب دیدیں بہرکیف سورۃ لقمان آیت نمبر 16 عشاء کے بعد 313 دفعہ پڑھ کر دعا کیا کریں۔

جائز دلی مراد پوری ہوگی

(سمیرا......نیو کراچی)

خواب: میں اپنی نانی سے جو کہ ایک ہسپتال میں داخل ہیں، ملنے جاتی ہوں ہسپتال کا نقشہ ہی بدلا ہوا ہے جب میں جانے لگتی ہوں تو وہ مجھے رکنے کیلئے کہتی ہیں لیکن میں انہیں کہتی ہوں کہ میں کل آپ کے پاس آ کر رہوں گی مجھے میرے ابو ہسپتال میں لینے آئے ہوئے ہوتے ہیں میں دیکھتی ہوں کہ ہسپتال کے ساتھ گلی میں کسی کا مزار ہے وہاں پر کالے رنگ کی ایک بہت بڑی چادر لٹکی ہوئی ہے میری دادی بھی فیض حاصل کرنے والوں میں بیٹھی ہوئی ہوتی ہیں۔ میرے ابو کہتے ہیں کہ تم بھی دادی کے ساتھ بیٹھ جاؤ میں بیٹھ جاتی ہوں، عورتیں باری باری اندر جا رہی ہیں جب ہماری باری آتی ہے تو میں اپنی دادی کے ساتھ اندر جاتی ہوں تو دروازے پر ایک شخص سب کو سفید رنگ کی مٹھائی دے رہا ہوتا ہے وہ مجھے اور دادی کو دو دو مٹھائی دیتا ہے کچھ آگے چل کر ایک بہت ہی پرانا کمرہ ہوتا ہے اس کے اندر کچھ سامان بھی پڑا ہوتا ہے اس کی دیوار پر ہاتھ رکھ کر میری دادی کچھ دعا مانگتی ہیں میں بھی دیوار پر ہاتھ رکھ کر کہتی ہوں کہ اے اللہ! میں (الف) کو بہت پسند کرتی ہوں، اس کو اور مجھ کو ہمیشہ کیلئے ملا دے پھر میں اور دادی جی ایک ایک مٹھائی وہاں پر رکھ کر آگے بڑھ جاتے ہیں وہاں پر کوئی بزرگ اپنا منہ کسی کپڑے سے ڈھانپ کر بیٹھے ہوئے ہوتے ہیں میری دادی ان سے کسی دعا کیلئے کہتی ہیں، میں جب ان سے دعا مانگنے لگتی ہوں تو ان کی نظر میرے جوتوں پر پڑتی ہے وہ کہتے ہیں کہ تم جوتیاں کیوں نہیں اتار کر آئی پھر میری کوئی جوتی اٹھا کر باہر رکھ دیتا ہے پھر میں دعا مانگتی ہوں کہ اے اللہ میں جو زندگی میں پانا چاہتی ہوں وہ مجھے مل جائے اور جو میرے دل میں ہے وہ مجھے مل جائے، یہ مانگتے ہوئے میرے آنسو نکل رہے ہوتے ہیں۔

تعبیر: آپ کی جائز دلی مرادیں انشاء اللہ پوری ہونگی اور بآسانی آپ کے کام پایہ تکمیل کو پہنچ جائینگے آپ صدقہ کا اہتمام کریں اور اس کا ثواب سلسلہ چشتیہ کے مشائخ کو پہنچا دیا کریں۔

بے اولاد حضرات کیلئے ایک نایاب تحفہ

مجھے کراچی جانا ہوا وہاں ایک بندہ سے ملنا ہوا جو ایئر فورس سے ریٹائرڈ ہوا ہے اس کی بیوی کے ہاں پچھلے 15 سال سے اولاد نہیں تھی، اس بندے نے ایک نسخہ بتایا جو انہوں نے آزمایا آج کل اس کی بیوی امید سے ہیں۔ اس نے بتایا کہ عورت کا جس دن حیض ختم ہو اور وہ غسل کرے تو کچور ایک دانہ مناسب وزن کا پیس کر پڑیا بنا کر ساتھ غسل خانہ میں لے جائے جیسے ہی غسل کرے کپڑے پہننے سے پہلے پانی کے ساتھ وہ کچور کھالے پھر کپڑے پہن کر باہر آجائے اور اُسی رات میاں بیوی ہمبستری لازمی کریں۔ دوسرا عمل میاں بیوی نماز کی پابندی لازمی کریں اور دونوں ہر فرض نماز میں درود پاک کے بعد جو دعا مانگی پڑھی جاتی ہے وہاں حضرت زکریا علیہ السلام کی دعا پڑھنی ہے، پھر سلام پھیرنا ہے۔ (محمد ریاض)

یہ عمل ہر ماہ کریں، مستقل مراد تک

2 نفل پڑھنے سے سگریٹ کے جن نے مجھے چھوڑ دیا

عزیز الرحمٰن عزیز، پشاور

پہلے سے زیادہ مسلسل پیتا رہا، فجر سے کچھ پہلے کھانسی کا دورہ پڑ جاتا تھا جب تک اٹھ نہ بیٹھوں آرام نہیں آتا تھا۔ اسی طرح بڑی مشکل سے دن گزرتے رہے میں ایک یا دو سگریٹ منگواتا مگر تعداد وہی ایک دن میں 80 سگریٹ تک پہنچ جاتی تھی جو کہ باعث تشویش تھی

میں نے سگریٹ اس وقت سے پینا شروع کی جبکہ میں آٹھویں کلاس کا طالب علم تھا۔ صبح سکول جاتے وقت پیتا اور واپسی پر بھی پیتا تھا اس وقت میری عمر 13 سال تھی، اور درمیانی عرصہ میں میں نے تین چار مرتبہ سگریٹ چھوڑنے کی مکمل کوشش کی مگر حقیقتاً ناکام ہی رہا اور ایک دفعہ تقریباً ایک سال تک سگریٹ نہ پی مگر کراچی جاتے ہوئے ملتان سٹیشن پر پتہ نہیں مجھے کیا ہوا کہ ایک سال بعد میرے اندر سگریٹ کی خواہش اس شدت سے ابھری کہ میں نے دوبارہ سگریٹ سلگایا اور ایسے معلوم ہوا جیسے میں نے چھوڑا ہی نہیں تھا میں کم از کم تین یا چار ڈبیاں سگریٹ پھونک جاتا تھا۔ سوائے مسجد اور نماز کے سگریٹ کے بغیر میں رہ ہی نہیں سکتا تھا۔ ہاں رمضان المبارک میں مجھے سگریٹ بالکل بھی پریشان نہیں کرتی تھی۔ مگر جب افطار کر لیتا تو طلب شروع ہو جاتی تھی جسے قابو کرنا مشکل ہو جاتا تھا۔ ایک اور بات کہ میں نے خالی پیٹ کبھی سگریٹ کو ہاتھ تک نہیں لگایا۔ سگریٹ ترک کرنے سے تقریباً 10 سال پہلے میرے ایک دوست کے والد صاحب نے جو کہ خود سگریٹ پیتے تھے مجھے بلایا بڑے ضعیف بزرگ تھے کہا کہ میں تمہیں یہ نہیں کہتا کہ سگریٹ چھوڑ دو مگر اتنا ضرور کہوں گا کہ چلتے وقت سگریٹ نہ پیا کرو۔ چونکہ وہ بزرگ تھے میں ان کی بات کو رد نہ کر سکا جی ٹھیک ہے، آئندہ ایسا نہیں ہوگا تو انہوں نے بڑی عجیب بات بتائی کہ چلتے ہوئے سگریٹ پینے کا ایک سگریٹ کا نقصان دس سگریٹ کے برابر ہے۔ لہٰذا چلتے چلتے سگریٹ سے پرہیز کرو۔ اتفاق سے اسی دن ٹی وی پر ایک پروگرام دل کے بارے میں تھا کہ بیٹھے ہوئے، لیٹے ہوئے اور تیز قدم چلتے اور دوڑنے کے دوران دل کی حالت اس نے بتائی اور باقاعدہ کیمرے نے دل کو دھڑکتے ہوئے دکھایا۔ اب مجھے اس بڑے میاں کی بات کی سمجھ آ گئی اور میں نے چل کر سگریٹ پینا چھوڑ دیا۔

ایک دن میں سگریٹ پیتے ہوئے جا رہا تھا (اس بزرگ کی نصیحت سے پہلے) کہ امام مسجد میری طرف دیکھ کر انتہائی حقارت سے (میں نے ان کا چہرہ پڑھ لیا تھا) انہوں نے دل میں کہا ہوگا کہ بدبخت اپنا چہرہ، اپنی ڈاڑھی اپنا وجود دیکھو اور تو یہ خبیث عمل کیا کر رہا ہے؟ مجھے واقعی وقتی طور پر بڑی شرمندگی محسوس ہوئی اور میں نے جیب میں پڑی سگریٹ کی ڈبی پھینک دی، ایک یا دو دن سگریٹ کو ہاتھ نہ لگایا اور پھر سگریٹ شروع ہوگیا اور پہلے سے زیادہ مسلسل پیتا رہا، فجر سے کچھ پہلے کھانسی کا دورہ پڑ جاتا تھا جب تک اٹھ نہ بیٹھوں آرام نہیں آتا تھا۔ اسی طرح بڑی مشکل سے دن گزرتے رہے میں ایک یا دو سگریٹ منگواتا مگر تعداد وہی ایک دن میں 80 سگریٹ تک پہنچ جاتی تھی جو کہ باعث تشویش تھی۔

میں ہر روز نماز فجر کے بعد دکان کھول لیتا تھا۔ ایک دن ایک صاحب، شکل وصورت اچھی تھی کچھ خریداری کیلئے سودا خرید کر پیسے دیئے میں نے شاپر میں سامان ڈال دیا اور وہ صاحب میں نہیں جانتا کہ وہ کون تھے مگر خوش اخلاق اور بڑے پیار سے بات کرتے تھے۔ مجھے یہ صاحب بہت اچھے لگے اب وہ رکشہ کے انتظار میں تھے اور میں نے باہر آ کر اس نیت سے کہ ان کیلئے رکشہ روکوں اور ساتھ ہی میں نے جیب سے سگریٹ کی ڈبی نکالی اور میں نے اسے بھی دعوت دی مگر انہوں نے انکار کیساتھ ہی مجھے ڈانٹنے کے انداز میں کہا کہ یہ تو آپ کیساتھ اچھا نہیں لگتا۔ چھوڑ دو، چھوڑ دو۔ میں نے کہا حضرت میں اسے نہیں چھوڑ سکتا تو انہوں نے بھی آخر حملہ کیا جو کہ اللہ نے ان کی زبان میں تاثیر رکھی تھی وہ کارگر ہوگئی۔ کہنے لگے اچھا ایک اور کام کرتے ہیں تم تہجد پڑھتے ہو میں نے کہا نہیں کبھی کبھار پڑھ لیتا ہوں تو انہوں نے کہا کہ جب بھی تہجد کیلئے اٹھ جاؤ تو صرف 2 نفل اس منحوس سگریٹ سے چھٹکارے کیلئے پڑھنا میں نے ہاں کر دی۔ اب اتفاق سے اسی رات کو جب میں سویا اور جب اچانک میری آنکھ کھلی تو تہجد کا وقت تھا اور مجھے ان صاحب کی بات بھی یاد آ گئی۔ میں اٹھا، وضو کر کے 2 نفل سگریٹ سے چھٹکارے کیلئے پڑھے آپ حیران ہو جائینگے کہ صبح جب میں اٹھا تو سگریٹ کی طلب بالکل نہ تھی، اسی طرح دن گزرتے گئے اور میں اتنا خوش کہ بیان سے باہر ہے اور پھر میں نے دو نفل روزانہ ان صاحب کیلئے پڑھنا شروع کر دیئے اور اب تو میں صرف دو نفل ان صاحب سمیت سب مسلمانوں کیلئے پڑھتا ہوں۔ وہ دن آج تک کوئی تہجد قضا نہیں ہوئی اور نہ ہی سگریٹ کی طلب ہوئی۔

حکمت کا خزانہ کیسے ملا؟

ڈاکٹر محمد شعیب ملک

یہی ماہنامہ تو میں نے پڑھا تھا اور وظیفہ کیا تھا اللہ تعالیٰ نے میرا وظیفہ قبول کرلیا اور ان ماہناموں میں تو حکمت کا خزانہ ہے

میرا تعارف ماہنامہ عبقری سے کس طرح ہوا آپ کو بتانا چاہتا ہوں۔ میرا بھائی لاہور سے آیا اور اس کی کتابوں کے ساتھ ماہنامہ عبقری بھی پڑا ہوا تھا تو میں نے ویسے ہی پڑھنا شروع کر دیا اور پڑھتے پڑھتے ایک وظیفہ پر نظر ٹھہر گئی۔ وظیفہ یہ تھا کہ یہ وظیفہ کرنے سے اللہ تعالیٰ حکمت کے دروازے کھول دیتا ہے۔ محترم حکیم صاحب اگرچہ میں ہومیو پیتھک ڈاکٹر ہوں لیکن حکمت کا بہت زیادہ شوق ہے۔ وظیفہ ایک خاص ترکیب سے پڑھنا تھا اور ماہ شوال میں پڑھنا تھا۔ (یہ وظیفہ عبقری اکتوبر 2008ء صفحہ 7 پر موجود ہے۔) وہ وظیفہ میں نے کیا۔ حکیم صاحب اس وظیفے کی برکت سے اللہ نے مجھ پر حکمت کے دروازے کھول دیئے۔ کچھ عرصہ بعد ایک دوست کے پاس گیا ان دنوں میرا ایک روحانی مسئلہ تھا دوست سے مشورہ کیا اور کہا کہ آج کل میرا ایک روحانی مسئلہ ہے اور اس مسئلہ کیلئے میری نظر میں کوئی اچھا عامل نہیں ہے۔ دوست نے کہا اس کیلئے تمہیں لاہور جانا پڑے گا، میں نے کہا اگر عامل ہیں تو ضرور جاؤں گا تو انہوں نے کہا کہ ان کا نام حکیم طارق محمود صاحب ہے۔ میں نے کہا نام سنا ہوا ہے انہوں نے کہا مشہور آدمی ہیں سنا ہوگا۔

دوست کے پاس سے آ گیا لیکن ذہن میں تھا کہ حکیم صاحب کا نام کہاں پڑھا ہے یا سنا ہے اور جو کتابیں میرے پاس تھی ان کے مصنف دیکھنے لگا۔ اچانک ''کلونجی کے کرشمے'' کتاب پر نظر پڑی تو مصنف کا نام حکیم محمد طارق محمود چغتائی تھا۔ دوسرے دن انہی دوست سے دوبارہ ملاقات ہوئی تو بتایا کہ حکیم صاحب کا نام ان کی ایک کتاب سے میں نے پڑھا تھا تو انہوں نے بتایا کہ حکیم صاحب بہت سی کتابوں کے مصنف ہیں اور ان کا ایک ماہنامہ عبقری کے نام سے آتا ہے جو کہ بہت مشہور ہے۔ انہوں نے مجھے ماہنامہ عبقری کی بارہ رسالوں کی ایک جلد مجھے دیدی اور کہا کہ انہیں پڑھیں۔ میں کلینک میں آ گیا اور کلینک میں سرسری نظر ان ماہناموں پر ڈالنے لگا۔ ذہن میں آیا کہ یہی ماہنامہ تو میں نے پڑھا تھا اور وظیفہ کیا تھا اللہ تعالیٰ نے میرا وظیفہ قبول کرلیا اور ان ماہناموں میں تو حکمت کا خزانہ ہے۔ یعنی وظیفہ بھی عبقری سے کیا، دعا قبول ہوئی اور حکمت کا خزانہ بھی عبقری کی شکل میں ملا۔ اس کے بعد عبقری پابندی سے پڑھتا ہوں۔

خواتین پوچھتی ہیں؟

یہ صفحہ خواتین کے روزمرہ خاندانی اور ذاتی مسائل کیلئے وقف ہے۔ خواتین اپنے روزمرہ کے مشاہدات اور تجربات ضرور تحریر کریں۔ نیز صاف صاف اور صفحے کے ایک طرف مکمل لکھیں۔ چاہے بے ربط ہی کیوں نہ ہوں

کاش سبق یاد کرلیتی؟؟؟

(عائشہ رمضان، اسلام آباد)

میں 17 سال کی سال اول کی ایک طالب علم ہوں۔ میرا مسئلہ یہ ہے کہ میں جب بھی سبق یاد کرتی ہوں تو میرا دھیان کہیں اور چلا جاتا ہے اور سبق یاد نہیں کرپاتی۔ مجھے یہ بھی علم ہے کہ میرا وقت بہت قیمتی ہے اور مجھے پڑھنے کا بھی بہت زیادہ شوق ہے مگر اس معاملے میں مجھے خود پر کنٹرول نہیں ہے۔ میرے پاس بہت وقت ہوتا ہے جو میں عموماً گھر میں فارغ لیٹ کر ہی گزار دیتی ہوں اور بور بھی بہت ہوتی ہوں بعد میں خیال آتا ہے کہ مجھے سبق ہی یاد کرلینا چاہیے تھا۔ پھر خیال آتا ہے کہ چلو یہ کام کرلوں اس کے بعد پڑھ لوں گی لیکن جب وہ کام کرلیتی ہوں تو پھر کوئی اور کام یاد آجاتا ہے۔ سب لوگ مجھے کہتے ہیں کہ اپنی پڑھائی پر توجہ دو، میرے والدین کو مجھ سے بہت سی امیدیں وابستہ ہیں۔ میرا دوسرا مسئلہ یہ ہے کہ اگر میں کسی جگہ جاؤں وہاں پر اگر کوئی مجھے شرمندہ کرنے کیلئے کوئی بات کہتا ہے تو میرے پاس اس کا جواب نہیں ہوتا کہ میں بھی اس کو کوئی بات کہہ کر شرمندہ کرسکوں مگر وہاں سے واپس آجانے کے بعد مجھے اس بات کا جواب ذہن میں آتا ہے مگر تب تک تو وقت گزر چکا ہوتا ہے۔ مہربانی فرما کر مجھے کوئی حل بتائیں کہ میں پوری توجہ سے سبق یاد کرسکوں اور موقع محل کی مناسبت سے لوگوں کو جواب دے سکوں۔

مشورہ: آپ کے خط سے اندازہ ہوتا ہے کہ آپ نے ابھی تک اپنی زندگی کا کوئی مقصد نہیں بنایا۔ سب سے پہلے آپ یہ طے کریں کہ آپ نے اپنی زندگی میں حاصل کیا کیا کرنا ہے کسی نوٹ بک میں ان سب چیزوں کو لکھ لیں پھر ان کی ترجیحات لگائیں۔ سب سے زیادہ ضروری چیز کیا ہے سب سے پہلے کون سی چیز چاہیے۔ اس حوالے سے الگ الگ فہرستیں مرتب کریں۔ ان فہرستوں میں یقیناً آپ کے ان دو مسائل کے علاوہ بھی کئی مسائل ہوں گے۔ شروع میں آپ وہ فہرست اٹھائیں جس میں آسانی سے حاصل ہونے والی چیزیں لکھی ہیں سب سے اوپر لکھی ہوئی چیز کو سب سے پہلے حاصل کرلیں اگر اس کے حصول میں کوئی مشکل درپیش آتی ہے تو اس مشکل کو دور کریں اس کیلئے کسی سے مشورہ کریں یا کسی ماہر کی مدد حاصل کریں۔ جب آپ آسان کاموں کی فہرست کو پورا کرلیں یا کم بیش پورا کرلیں تو پھر وہ فہرست دیکھیں جو سب سے زیادہ ضروری چیزوں کے حوالے سے بنائی تھی عین ممکن ہے کہ اس فہرست میں سے بہت سے کام پہلے ہی ہوچکے ہوں اگر نہیں ہوئے تو ان کو بھی اسی اصول کے مطابق انجام دینا شروع کردیں۔ آپ صبح کو گھر میں ہلکی پھلکی ورزش کریں اس سے جہاں جسمانی صحت بنتی ہے وہاں ذہنی صحت بھی اچھی ہوجاتی ہے اور ذہنی ارتکاز بھی حاصل ہوجاتا ہے پھر جب آپ پڑھنے کیلئے بیٹھیں گی تو ادھر ادھر کے خیالات نہیں آئیں گے اور اگر آئیں گے تو آپ کے پاس ترجیحات ہوں گی جو آپ کو بھٹکنے نہیں دیں گی۔

بدنصیب

(ث۔ج۔ بہاولپور)

ایک نکھٹو، شکی مزاج اور کانوں کے کچے مرد سے میری شادی ہوئی، تربیت یہی تھی کہ شوہر کا ہر حکم ماننا ہے اور اس کی اجازت کے بغیر گھر سے باہر بھی نہیں جانا۔ آپ یقین کریں چھ سال تک میں کسی شادی بیاہ کی تقریب، حد یہ کہ ختم قرآن میں بھی نہیں گئی۔ اس کے باوجود روزانہ مار پیٹ اور گالی گلوچ معمول بن گیا۔ بچے ہوئے تب بھی حالات نہ سدھرے۔ کاش میرا شوہر اچھا ہوتا تو میں تمام زندگی اس کے در پر گزار دیتی مگر اس نے بچوں کا بھی خیال نہ کیا۔ پہلے مار پیٹ کی پھر طلاق دے کر گھر سے نکال دیا۔

میں اتنے بڑے صدمے سے دوچار ہوکر بھائی کے در پر آئی جو معمولی کلرک ہے۔ بچے پڑھائی سے نالاں ہیں۔ میں پڑھاؤں تو پڑھتے نہیں، آپ یقین کیجئے میرے ذہن میں ہر لمحہ سوتے جاگتے اس شخص کی شکل گھومتی رہتی ہے، اب میں اپنے آپ سے باتیں کرتی رہتی ہوں۔ لگتا ہے نفسیاتی مریضہ بننے کی تیاری ہے۔ کوئی گھڑی ایسی نہیں جب میں اپنے سابقہ شوہر کو نہ کوسوں۔ ایسی حالت میں کوئی نوکری بھی نہیں دیتا۔ ہمارے معاشرے میں طلاق کا لفظ کلنک کا ٹیکہ بن چکا ہے۔ بچوں کی وجہ سے دوسری شادی بھی نہیں کرسکتی۔ کوئی دس روپے بھی ادھار دینے والا نہیں۔ مایوس ہوکر خط لکھ رہی ہوں، مجھے مشورہ دیجئے، کیا کروں، کہاں جاؤں؟

مشورہ: بی بی آپ کا خط ملا اس دنیا میں ہر ایک کے ساتھ کوئی نہ کوئی دکھ ضرور لگا ہوتا ہے۔ بدنصیب آپ نہیں بلکہ وہ مرد ہے جس نے آپ کو گھر سے نکال دیا اور آپ کی قدر نہیں کی۔ عورت کو اللہ تعالیٰ نے بڑا حوصلہ اور صبر دیا ہے۔ کہتے ہیں پنہاری (پانی بھرنے والی) بھی بچے پال سکتی ہے مگر مرد جتنا بھی امیر ہو وہ بچوں پر ماں جیسی توجہ نہیں دے سکتا۔ آپ پر غموں کا پہاڑ ٹوٹ پڑا ہے واقعی اپنا گھر نہ ہو تو سب کچھ ختم ہوجاتا ہے۔

میرا مشورہ یہی ہے کہ سب کچھ بھلا کر اپنے رب کے آگے سربسجود ہوجایئے۔ نماز پابندی سے پڑھئے۔ درود شریف پڑھ کر دعا مانگیے بچوں کو بھی نماز کی تاکید کیجئے۔ آپ یقین کریں، دو چار روز ہی میں آپ کے معاملات سنور جائیں گے۔ دل کا سارا بوجھ ہلکا ہوگا اور خود کلامی کی عادت ختم ہوجائے گی۔ شروع شروع میں آپ کا دل نماز کی طرف نہیں لگے گا مگر آہستہ آہستہ آپ دیکھیں گی اللہ سے آپ کا تعلق گہرا ہورہا ہے آپ اس سے دل کی باتیں کیجئے۔ وہ تو شہ رگ سے قریب ہے، دل کی بات جانتا ہے۔ دراصل ساری بات ہے یقین کی! اس کے قریب ہوکر آپ سب کچھ بھول جائیں گی۔ اپنے آپ کو سنبھالیے اور اللہ سے مدد مانگیے وہ آپ کو حوصلہ اور ہمت دے۔ بچوں کیلئے دعا کیجئے۔ جو بھی کام آپ آسانی سے کرسکتی ہیں کیجئے۔ اس طرح بھائی پر آپ کا بوجھ نہیں پڑے گا۔ بچوں میں بھی اعتماد پیدا ہوگا کہ آپ ان کی پرورش خود کررہی ہیں۔ آپ اکیلی نہیں اب آپ نے بچوں کو سنبھالنا اور انہیں تعلیم دلوانی ہے۔ یقین کیجئے! آپ خود یہ سارے کام کرسکتی ہیں۔

2انمول خزانے کی برکت

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! گزشتہ دنوں میری سونے کی ایک بالی گم ہوگئی اور میں بہت پریشان ہوئی اب پتہ نہیں کہاں گری تھی، میں نے بہت تلاش کیا، پھر میں نے دوانمول خزانہ کثرت سے پڑھنا شروع کردیا۔ اب کچھ دیر ہی پڑھا تھا کہ میری بالی مجھے سیڑھیوں سے مل گئی۔ دوانمول خزانے کی برکت سے اللہ تعالیٰ نے مجھے میری بالی لوٹا دی۔ آپ یقین کریں حکیم صاحب میں جب بھی کوئی کام کرنے لگتی ہوں تو 21 دفعہ دوانمول خزانہ پڑھ کر دعا کرتی ہوں کہ یااللہ میرا یہ کام ہوجائے یا میری فلاں چیز مل جائے تو فوراً کام ہوجاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ کا بڑا کرم ہے۔ **(عائشہ سلطانہ، لاہور)**

چقندر سے لاعلاج امراض کے خاتمہ

محمد نواز خان' پشاور

پتوں سمیت ان کا ایک کلو پانی نکالیے اسی طرح ارنڈ کے پتوں کا پانی آدھ کلو نکال لیجئے اب تلوں کا تیل ڈیڑھ کلو لیجئے اور اس میں یہ پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں جب پانی خشک ہوجائے تو اتار کر کپڑوں سے چھان کر رکھئے جوڑوں پر مالش کرنے سے ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہوجاتا ہے

چقندر قبض کشا سبزی ہے۔ ورم دور کرتی اور گیس تحلیل کرتی ہے۔جسم کو غذائیت بخشتی ہے۔ عام طور پر خواتین چقندر کو ابال کر اس کا پانی پھینک دیتی ہیں تا کہ اس کا کھاراپن دور ہوجائے اس طرح سالن تو مزے کا بنتا ہے مگر غذائیت کم ہوجاتی ہے۔

حضرت سہل بن سعد رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ مسجد نبوی ﷺ کے دروازے پر ہر جمعہ ایک بوڑھی خاتون چقندر اور جو کی دیگ تیار کر کے لاتی تھیں۔اس کو خوب گھوٹ کر ہریسے کی مانند کرلیتیں۔ جمعہ کی نماز پڑھ کر لوگ ان کے پاس جاتے' سلام کرتے اور خوشی خوشی چقندر اور جو کا پکوان کھاتے تھے۔(بخاری' مسلم)

بواسیر' جوڑوں کے درد' سر درد اور پرانی قبض کیلئے بھی چقندر بہت مفید ہے۔ایک درمیانہ چقندر پتوں سمیت کاٹ کر ڈیڑھ دو کپ پانی میں ابال اور چھان کر ایک پیالی نہار منہ پینے سے فائدہ ہوتا ہے۔صرف چقندر کاٹ کر ابال کر اس کا پانی پیالی بھر پینا بھی مفید ہے۔ اس سے پرانی قبض دور ہوجاتی ہے اور بواسیر کی شدت میں کمی آجاتی ہے۔

بال خورہ کیلئے

چقندر کے پتے' ڈنٹھل اور ایک چقندر کاٹ کر پانی میں خوب جوش دیجئے اور اس سے بال دھویئے جوئیں آئندہ نہیں ہوں گی ایک ماہ مسلسل بالوں میں یہی عمل دہرایئے۔

خشکی کیلئے

ایک چقندر پتوں سمیت پانی میں ابال کر سر پر خوب ملیے آدھے گھنٹے بعد سر دھو لیجئے ہفتہ میں دو بار یہ عمل کریں اس سے خشکی دور ہوجائے گی۔

چقندر کا تیل

دو بڑے چقندر لے کر انہیں کاٹ لیجئے گول قتلے کر کے ایک کلو سرسوں کے تیل میں خوب جلائیں جب قتلے سیاہ ہوجائیں تو اتار کر ٹھنڈا کر کے چھان لیجئے۔ یہ تیل سر میں روزانہ لگائیں اس سے بال مضبوط اور گھنے ہوں گے۔

سر درد کیلئے

چقندر کا عرق نکال کر ناک میں ٹپکانے سے سر کا درد اور بعض دفعہ دانت کا درد بھی ٹھیک ہوجاتا ہے۔اس کے علاوہ دماغ بھاری رہتا اور کنپٹی میں جکڑن ہو' سر میں درد ہو تو ایک درمیانی چقندر لیجئے اور ہلکا سا چھیل کر قتلے کر کے اور نرم نرم پتے کاٹ کر ایک گلاس پانی میں ابالیے۔تین چار جوش آنے پر اتار لیجئے۔حسب ذائقہ چینی نمک ملا کر قتلے کھایئے اور پانی پی لیجئے چند روز میں فائدہ ہوگا۔

سیاہ دانوں اور چھائیوں کیلئے

چقندر کو پانی میں ابال کر اس پانی سے منہ دھویئے یا منہ پر روئی سے یہ پانی لگا کر پانچ منٹ بعد دھونے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس کے مسلسل استعمال سے داغ دور ہوجاتے ہیں۔

گھٹیا کے ورم کیلئے

جوڑوں میں درد ہو یا وہ سوج گئے ہوں تو ایک کلو چقندر کے قتلے کر کے پانچ کلو پانی میں ابالیے۔خوب ابل جائیں تو اس پانی سے متاثر حصہ بار بار دھونے سے درد اور ورم دور ہوجاتا ہے۔

جوڑوں کے درد کیلئے تیل

چقندر لے کر دھو لیجئے۔ پتوں سمیت ان کا ایک کلو پانی نکالیے اسی طرح ارنڈ کے پتوں کا پانی آدھ کلو نکال لیجئے اب تلوں کا تیل ڈیڑھ کلو لیجئے اور اس میں یہ پانی ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں جب پانی خشک ہوجائے تو اتار کر کپڑوں سے چھان کر رکھئے جوڑوں پر مالش کرنے سے ورم آہستہ آہستہ تحلیل ہوجاتا ہے اور درد کو آرام آتا ہے۔

پسلی کے درد میں بھی اس تیل کی مالش آرام دیتی ہے۔کان میں دانہ پھنسی ہو' درد رہتا ہے تو اس تیل کے دو چار قطرے کان میں ڈالنے سے آرام آجاتا ہے دن میں تین بار ڈالیے۔

توانائی بخش سالن

آدھا کلو گوشت میں ایک کلو چقندر کاٹ کر نرم پتوں سمیت پکایئے۔گوشت بھون کر چقندر ڈال دیجئے۔ پک جانے پر ہرا دھنیا' گرم مصالحہ ڈال دیجئے' توانائی بخش سالن تیار ہے۔

پاؤں میں درد کیلئے

پاؤں میں درد کیلئے پاؤں کے انگوٹھے پر مساج کرلیا کریں روزانہ۔درد بالکل غائب ہوجائیگا۔(عظمیٰ عبدالستار' سکھر)

بیوی! آپ سے کیا چاہتی ہے؟

شوہروں کو چاہیے کہ گھر سے دفتر اور دفتر سے گھر آتے وقت چند جملے دل لگی اور چاہت کے انداز میں ضرور کریں

پرکشش رہنے کی خواہش: ایک بیوی کیلئے یہ بات بہت اہم ہوتی ہے کہ اس کے شوہر کی نظر میں وہ خوبصورت اور پرکشش ہو۔خواہ کتنی ہی موٹی' بھدی اور سانولی کیوں نہ ہو۔آپ نے بھی غور کیا ہوگا کہ بیویاں آئے دن اپنے شوہروں سے سوال کرتی ہیں ''میں کیسی لگ رہی ہوں'' اس سوال کے پیچھے اصل میں ان کی یہ نفسیات کام کررہی ہوتی ہے کہ ان کے شوہر اب بھی ان میں دلچسپی رکھتے ہیں یا نہیں۔اس قسم کے سوالوں کے مثبت اور پرمحبت جواب دیجئے۔اور اسے اپنی محبت کا یقین دلاتے رہیں تو وہ آپ کیلئے ہر قسم کی قربانی دینے کیلئے پہلے سے زیادہ مستعد رہے گی۔

جسمانی سے زیادہ جذباتی لگاؤ: مردوں اور عورتوں میں ایک بڑا نازک اور اہم فرق یہ ہوتا ہے کہ مرد اپنی بیوی سے ازدواجی لگاؤ کا زیادہ خواہشمند ہوتا ہے جبکہ عورت کو اپنے مرد سے جذباتی اور قلبی لگاؤ کی ضرورت ہوتی ہے۔یہ نازک فرق میاں بیوی کے درمیان ناچاقی کا باعث بھی بن جاتا ہے جو مرد اپنی بیویوں سے کم کم بولتے ہیں' ان کی باتوں پر توجہ نہیں دیتے' انہیں اس بات پر خاص توجہ دینی چاہیے کہ ان کی بیویاں ان کی آواز سننے کیلئے بے تاب رہتی ہیں۔حتیٰ کہ اگر دفتر سے ان کے شوہر کا فون آجائے اور انہیں ایک جملہ ہی سننے کو مل جائے تو گھنٹوں شوہر کی آواز ان کے کانوں میں رس گھولتی رہتی ہے۔شوہروں کو چاہیے کہ گھر سے دفتر اور دفتر سے گھر آتے وقت چند جملے دل لگی اور چاہت کے انداز میں ضرور کریں تا کہ وہ آپ کی عدم موجودگی میں آپ کی باتوں کو سوچ کر خوش و خرم رہے۔

گھریلو اشیاء کے تحفے: تحفہ یقیناً محبت بڑھاتا ہے اور الفت پیدا کرتا ہے اور میاں بیوی کے درمیان تعلق میں تو اس کی اہمیت اور بڑھ جاتی ہے۔لیکن تحفے کا انتخاب اصل چیز ہے۔مرد اپنی بیویوں کو کوئی گھریلو شے تحفے میں دے تو اس سے بیوی کو خاص دلچسپی نہیں ہوتی۔ بیوی اپنے شوہر سے ایسا تحفہ چاہتی ہے جس سے یہ اظہار ہو کہ شوہر نے بیوی کی خواہش کا احترام کیا ہے۔یقیناً ایسا تحفہ پا کر آپ کی بیوی جھوم اٹھے گی۔

اپنی گھریلو اور ازدواجی زندگی کو پرسکون اور خوشگوار بنانے کے لاجواب گر اور ٹوٹکے ''شادی شدہ زندگی ہنسی خوشی گزارنے کے راز'' کتاب میں پڑھیں!

میرے آزمودہ تجربات

قارئین کی خصوصی اور آزمودہ تحریریں

میری زندگی کے مشاہدات

قارئین! آپ بھی بخل شکنی کریں آپ نے کوئی روحانی، جسمانی نسخہ، ٹوٹکہ آزمایا ہو اور اس کے فوائد سامنے آئے ہوں یا آپ نے کوئی حیرت انگیز واقعہ دیکھا یا سنا ہو تو عبقری کے صفحات آپ کیلئے حاضر ہیں اپنے معمولی سے تجربے کو بھی بیکار نہ سمجھئے یہ دوسرے کیلئے مشکل کا حل ثابت ہوسکتا ہے اور آپ کیلئے صدقہ جاریہ۔ چاہے بے ربط ہی لکھیں صفحات کے ایک طرف لکھیں نوک پلک ہم خود ہی سنوار لیں گے۔

اڑیل گھوڑا۔ ایک ٹوٹکہ

(منظور احمد، احمد پور شرقیہ)

گھوڑے کا مزاج اور بندے کا مزاج ملتا ہے۔ گھوڑا انتہائی نفیس مزاج جانور ہے اور عام طور پر وہی چیز پسند کرتا ہے جو انسان پسند کرتا ہے مثلاً بادام، مربہ جات، گھوڑا بغض، کینہ یاد یر نہیں رکھتا اور کئی گھوڑے تو کاٹتے بھی ہیں اور یہ اصول ہے گھوڑا وہی کاٹتا ہے جو کوئی کام نہیں کرتا یا گھوڑا جس آدمی سے خار کھاتا ہے۔ اس کو کاٹنے کیلئے اس کے پیچھے دوڑ پڑتا ہے۔ ایک گھوڑا سخت مزاج تھا۔ جو میرے بیٹے کو کاٹنے کیلئے دوڑتا تھا لیکن مجھے کچھ نہیں کہتا تھا۔ جو گھوڑا کاٹتا ہو اس کا ٹوٹکہ یہ ہے کہ ایک بینگن ہر وقت گرم گرم تیار رکھیں جب کاٹنے کیلئے منہ کھولے تو وہ گرم بینگن اس کے منہ میں دے دیں آئندہ نہیں کاٹے گا۔

دوسرا ٹوٹکہ یہ ہے کہ ایک عدد روٹی لے لیں، وہی روٹی ساری رات بغل میں رکھ کر سو جائیں، روٹی بغل میں رہے اور صبح وہ روٹی اس کاٹنے والے یا اڑیل گھوڑے کو کھلا دیں۔ نہ ہی کاٹے گا اور نہ ہی اڑیل بنے گا۔ کیونکہ وہ انسان کی مخصوص بو سونگھ لیتا ہے اور روٹی کھانے کے بعد انسان کا دوست بن جاتا ہے جب تک اسے روٹی کھلاتے رہیں گے آپ کا دوست رہے گا۔ اگر وہ گھوڑا بہت ہی اڑیل ہو تو اس گھوڑے کو قبرستان میں تین دن باندھ دیں اڑی نہیں کریگا یا پھر گھوڑے کو تانگہ میں جوت کر تین دن اور تین راتیں مسلسل کھڑا رکھیں بالکل اڑی نہیں کرے گا۔

والد صاحب کے پاس لوگ اڑیل گھوڑے لیکر آتے تھے وہ ان کے پاس جا کر کان میں کچھ پڑھ کر پھونک مارتے تھے اور گھوڑا اڑی کرنا چھوڑ دیتا تھا۔ میں نے ایک دن ڈرتے ڈرتے والد صاحب سے پوچھا کہ آپ کان میں کیا پڑھتے ہیں والد صاحب خاموش ہوگئے، پھر میں نے والدہ صاحبہ سے منت کی کہ والد صاحب سے پوچھ کر بتائیں کہ کیا پڑھتے ہیں۔ والدہ صاحبہ کے کہنے پر والد صاحب نے بتایا کہ سب سے پہلے درود شریف پڑھتا ہوں ''پھر کہتا ہوں تم غازی ہو میں بھی غازی مرد ہوں آئندہ اڑی نہ کرنا'' یہ کہہ کر کان میں پھونک مار دیتا ہوں اور گھوڑا آئندہ اڑی نہیں کرتا۔ سب سے حیران کن بات ایک بزرگ کے حوالے سے سنائی کہ اُس بزرگ کے والد صاحب کے پاس ایک گھوڑا تھا وہ گھوڑا کبھی کبھار اڑی کرتا تھا۔ ان کا نوکر گھوڑے کو مارتا نہیں تھا بلکہ اپنی پگڑی اتار کر گھوڑے کے آگے رکھ دیتا تھا اور کہتا تھا کہ میری عزت اس کے پاس ہے اور گھوڑا فوراً چل پڑتا تھا اور اڑی نہیں کرتا تھا۔

قارئین! اڑیل گھوڑے کو سدھارنے کے گُر ہیں کہیں منت کر کے، کہیں پگڑی اتار کر سامنے رکھ کر اور کبھی تین دن مسلسل جگا کر سدھایا جاتا ہے کیا ہم نے کبھی اپنے اندر کے منہ زور اور اڑیل گھوڑے کو سدھارنے کی کوشش کی ہے؟؟؟

ایک درس نے زندگی بدل دی

(شہناز کوثر، گجرات)

31 مئی بروز اتوار کا دن بھی کیا دن تھا، کہنے کو تو وہ اک عام دن تھا مگر نہ جانے کتنے ہی دلوں کو بدلنے والا وہ دن تھا۔ میں بھی عام اک عام معمول کے مطابق چھٹی کی مصروفیات میں گم تھی کہ اچانک میری دوست کا فون آیا کہ حضرت حکیم صاحب کی آج آمد ہے بشیر میرج ہال میں تو مجھے اور میرے شوہر کو بھی دعوت دی بلکہ ضروری التماس کیا۔ میرا جانے کا کوئی خاص ارادہ نہ تھا مگر اس کی ناراضگی کی خاطر جانے کی ہامی بھر لی جب وہاں گئی۔ ہال میں داخل ہوئی تو پردے کا انتظام تھا۔ نظر تو کچھ نہ آیا:

زبان سے وہ تیر نظروں کے بنا کر دل پہ چلا گیا

کافی لوگ ہال میں تشریف فرما تھے ذکر کا بیان جاری تھا، میرے ہاتھ میں کچھ نہ تھا، نہ کاپی نہ پنسل، مگر دل نے چاہا کہ کاش میں بھی کاپی پنسل لے آتی، جلدی میں یاد ہی نہ رہا، اس خیال کا آنا ہی تھا کہ میری اُس دوست نے اپنی ڈائری اور پنسل مجھے تھما دی لو ذرا مجھے لیکچر لکھ دو، میں خوش ہوگئی، پھر حضرت حکیم صاحب کا بولنا تھا اور میرے ہاتھ کا لکھنا تھا۔ بڑی سپیڈ سے میں نے ہر ہر لفظ نوٹ کیا۔ ہر بات دل میں اترتی گئی، معلوم نہیں یہ اُن کے طرز بیان کا کمال تھا یا میرے من کی پیاس تھی، جو قطرہ قطرہ الفاظ میں بجھتی گئی، ذکر کے بیان نے دل کی کافی گرد اتار دی تھی۔ خاک کے ڈھیر سے اک چنگاری نمودار ہوگئی تھی کہ اُسی وقت ارادہ کرلیا ذکر کبھی نہ چھوڑوں گی یہاں تک کہ روح جسم سے آزاد ہو جائے۔

اُس کے بعد صدقہ کا بیان سنا جو زندگی میں قسم خدا کی پہلی بار اس انداز سے سنا۔ صدقہ کا ایسا طریقہ کار پہلی بار کسی زبان سے سنا بے حد سرور آیا۔ 2 بجے تک کا وقت گزر گیا معلوم نہیں کیسے گزرا، آ کر احساس تک نہ ہوا، نہ بوریت کا احساس، نہ اکتاہٹ کا احساس، دل یہی کرتا تھا کہ حکیم صاحب بولتے جائیں اور میں لکھتی جاؤں اور ہر بات میں نے دل کی کتاب پر اتار لی۔ پھر سوچا اگر اس محفل میں نہ آتی تو ساری زندگی پچھتاوا رہتا۔ آئی تو کسی کی خاطر تھی مگر کام اپنا بن گیا۔ وہ لیکچر میں نے کئی دوستوں، رشتہ داروں، ہمسائیوں غرض کہ جو بھی ملتا ہے اُسے پڑھاتی ہوں، کافی لوگوں نے فوٹو کاپی طلب کی ہر کسی کو بے حد پسند آیا۔ وہ تھا ہی منفرد انداز اور منفرد طرز بیان۔ گھر آ کر پہلا کام پانی کے صدقے کا کیا اور جس مقصد کیلئے کیا صبح اُس کو پورا پایا۔ حیرت ہوئی کہ مسئلہ اتنی جلدی صدقہ کے ذریعے حل ہوا کہ ناقابل بیان ہے۔ وظائف، تین گھونٹ پانی والا عمل، سورۃ الکوثر بھی اُسی طرح پڑھنا شروع کر دی۔ اتنی جلدی عمل کیا اور بہت فائدہ حاصل ہوا۔

پہلی بار دیکھا کہ ہال میں عورتیں بڑی دلچسپی اور خاموشی سے درس سن رہی ہیں، نوٹ کر رہی ہیں، زیادہ خواتین سکول و کالج سے تعلق رکھتی تھیں، پڑھا لکھا طبقہ ہی زیادہ نظر آیا۔

میری تو دعا ہے کہ حکیم صاحب ہم غریبوں کے آستانے پر آتے رہیں اور ہمیں اپنے اعمال پر نظر ثانی کراتے رہیں اور اپنے تجربات اور مشاہدات سے مستفید کرتے رہیں۔

سبحان اللہ خان والا عمل اور دو انمول خزانے کی برکتیں

(مریم، طالبہ بی ایس سی آنرز)

اول و آخر تین دفعہ درود پاک سورۃ الفاتحہ ایک بار پھر تین دفعہ

سورۃ الاخلاص والے وظیفہ میں نے ہر جگہ آزمایا ہوا ہے۔ زندگی میں مجھے جو بھی مشکل پیش آتی ہے میں اس عمل سے حل کر لیتی ہوں' خاص طور امتحان میں' پیپرز میں۔

میں نے ہر پیپر میں یہ وظیفہ پڑھا جو سوال یاد کیا ہوا تھا صرف وہی آیا۔ خاص طور پر میں نے شام کو سیکنڈ ٹائم مطالعہ پاکستان کا پیپر دے کر آئی' صبح میرا اکنامکس کا پیپر تھا' B.A کی اکنامکس میں میتھ کا پورشن علیحدہ ہوتا ہے ساتھ تھیوری کا پورشن بھی ہوتا ہے گجرات یونیورسٹی میں ساتھ سٹیٹ پورشن بھی ہے۔ میں نے میتھ پورشن میں صرف ایک باب طلب و رسد کی توازنی مقدار اور سٹیٹ پورشن میں سے صرف ایک چیپٹر کیا اور تھیوری کے صرف دو باب میں سے کچھ سوال کیونکہ ایک رات تھی اور ٹائم اتنا نہیں تھا اور اللہ کے فضل سے اسی میں سے تمام پیپر آ گیا اور دوسرے پیپرز میں بھی پیپر آ گیا تھا۔

دو انمول خزانے

میرا بھائی بہت خراب تھا' انتہائی بدتمیز تھا' پیپرز میں گھر سے بھاگ بھی جاتا' مگر دو انمول خزانے میری امی نے پڑھے' میرا بھائی بہت سدھر گیا حتیٰ کہ اب اے لیول کر رہا ہے اور ہم لوگوں سے زیادہ امی ابو کی عزت کرتا ہے' ڈاڑھی بھی رکھ لی ہے اور صحیح اسلامی رستے پر چل نکلا ہے۔

میرے آزمائے ہوئے نسخہ جات

(محمد اشرف رگل ٹوبہ ٹیک سنگھ)

پانچ منٹ میں درد گردہ غائب

نسخہ: سونف آدھا پاؤ' الائچی سبز ایک تولہ' ست پودینہ ایک تولہ۔ پہلی دونوں دواؤں کو کوٹ پیس لیں بعد میں ست پودینہ ڈالیں۔ **خوراک:** 4 گرام ہمراہ پانی۔ خدا کے فضل سے گھڑی کا ٹائم دیکھ لیں پانچ منٹ میں درد ختم ہو جائے گا۔

سستی نامردی کیلئے

نسخہ: پان جڑ ایک چھٹانک' دار چینی ایک چھٹانک' زعفران ایک تولہ' عقرقرحا ایک چھٹانک۔ یہ چار چیزیں یک جان کر کے رکھ لیں۔ **خوراک:** آدھ تولہ ہمراہ گرم دودھ کے ساتھ صبح نہار منہ استعمال کریں۔ ایک گھنٹہ بعد کھانا کھالیں۔

دھات احتلام

نسخہ: تال مکھانہ ایک چھٹانک' تخم ریحان ایک چھٹانک' دار چینی ایک چھٹانک' چار موصلی ایک ایک چھٹانک۔ ان سب کو باریک کر کے کپڑ چھان کر کے رکھ لیں۔ **خوراک:** ایک تولہ سیب کے جوس کے ساتھ صبح نہار منہ کھائیں ایک گھنٹے بعد کھانا کھالیں۔

درد گردہ پتھری' مثانہ کیلئے لاجواب نسخہ

نسخہ: قلمی شورہ آدھ کلو' نوشادر آدھ پاؤ' سوہاگہ آدھ پاؤ' جوکھار آدھ پاؤ' سنگ یہود آدھ پاؤ' ریٹھے آدھ پاؤ' بھلاوے ایک پاؤ۔ یہ سب چیزیں عمدہ کوٹ چھان لیں پھر لوہے کی کڑاہی لیں نیچے ہلکی آگ جلائیں' اس میں پہلے قلمی شورہ ڈال دیں جب پانی ہو جائے پھر باقی چیزیں ڈال دیں۔ دھواں آنکھوں کو نہ لگنے پائے جب کڑاہی سے دھواں ختم ہو جائے تو دوائی تیار ہے۔ کوٹ پیس لیں۔

خوراک: 2 گرام دوائی ہمراہ سیون اپ کی بوتل کے ساتھ کھالیں پھر چار گھنٹے بعد قابل برداشت گرم پانی کے ٹب میں بیٹھ جائیں۔ ساتھ خوب گرم پانی رکھ لیں اور تھوڑا تھوڑا ٹب میں ملاتے جائیں تا کہ پانی گرم رہے۔

جب آدھ گھنٹہ ہو جائے تو ایک کپ چائے کا ایک عدد لیموں نچوڑ کر پی لیں آدھ گھنٹہ اور پانی میں رہیں جو آپ کو پیشاب آئے گا وہ پانی والے ٹب میں ہی کریں انشاءاللہ آپ کی پتھری پہلی خوراک سے ختم ہو کر نکل جائے گی اگر نہ نکلے تو دوسرے دن پھر ایسا ہی کریں۔ میں نے یہ نسخہ جس کو بھی دیا ہے اس کی پتھری پہلی دفعہ سے ہی نکل گئی ہے۔ اگر پتھری کھجور کی گٹھلی سے بڑی ہو تو ڈاکٹر سے مشورہ کریں اگر چھوٹی ہو تو نکل جائے گی۔

موٹاپے کا نہایت آسان علاج

(ڈاکٹر حافظ سید فیض الرحمٰن شاہ)

موٹاپا بہت سی بیماریوں کا مجموعہ ہے' تھوڑی سی محنت سے ہم اس پر کنٹرول کر سکتے ہیں' اکثر مریضوں کو اس سے فائدہ ہوا' افادہ عام کی غرض سے خوراک کا شیڈول حاضر ہے۔

صبح 8 بجے چائے یا قہوہ' صبح دس بجے چائے یا قہوہ' دوپہر بارہ بجے گرم دودھ کا گلاس' دوپہر دو بجے دودھ سوڈے کا گلاس' بعد دوپہر چار بجے ایک کپ چائے' شام چھ بجے گرم دودھ کا گلاس' رات نو بجے چائے یا قہوہ' رات کو سونے سے پہلے گرم دودھ کپ۔ یہ پروگرام ہفتے کے تین دن استعمال کریں اور موٹاپے سے نجات پائیں۔ نیز بلا ناغہ ایک گلاس نیم گرم پانی میں شہد کا چمچ مکس کر کے چسکیاں لے کر پی لیں۔

نوٹ: تین دنوں میں اس خوراک کے علاوہ اور کچھ استعمال نہیں کرنا۔

کپکپاہٹ کا علاج

بعض لوگوں کے ہاتھ بہت زیادہ کپکپاہٹ کا شکار ہوتے ہیں ایسے لوگ اگر اپنے کھانے میں نمک کی مقدار کم کر کے چوتھائی کر دیں اور روزانہ صبح بعد نماز فجر پاؤں شبنم آلودہ گھاس پر ٹہلا کریں انشاءاللہ ہاتھوں کی کپکپاہٹ کچھ عرصہ میں دور ہو جائیگی۔

چہرے کے داغ دھبے کا آسان علاج

جب چہرے پر سیاہ رنگ کے داغ پڑ گئے ہوں صاف رنگ چہرہ پر سیاہ داغ دھبے بہت بدنما لگتے ہیں اور دیکھنے والوں کو انتہائی معیوب نظر آتے ہیں۔ تو یہ علاج کریں تازہ سرخ ٹماٹر اور کلیجی کا استعمال کریں۔ عرق گلاب میں لیموں نچوڑ کر چہرہ پر مل لیا کریں۔ چند دن کے استعمال سے انشاءاللہ تعالیٰ چہرہ نہایت جاذب نظر اور انتہائی پرکشش ہو جائیگا۔

کچن سے خوشگوار صحت کا انداز

حکیم راحت نسیم سوہدروی

جدید طبی سائنسی تحقیق نے بھی اس کی کاسر ریاح صلاحیت کو بہت اہمیت دی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں شامل فراری تیل انتہائی لطیف اجزاء کا مرکب ہوتا ہے جو جلد جزو بدن بن جاتا ہے۔ یہ اجزا معدے اور آنتوں پر اثر انداز ہو کر ریح کے اخراج کا سبب بنتے ہیں

دارچینی جسے ہندی میں دال چینی اور انگریزی میں سینامول کہتے ہیں، ماہیت کے اعتبار سے ایک درخت کی چھال ہے جس کی رنگت سرخی مائل زرد یا ہلکی سیاہی مائل ہوتی ہے۔ ذائقہ قدرے شیریں تلخی لیے ہوتا ہے۔ اس کی کاشت زیادہ تر سری لنکا، ہندوستان اور چین میں کی جاتی ہے اور جزائر شرق الہند میں خودرو ہوتا ہے۔ دارچینی اقسام کے اعتبار سے تین قسم کی ہوتی ہے جو حجم اور رنگت میں مختلف ہے۔ ہمارے ہاں استعمال ہونے والی چین اور سری لنکا کی دارچینی سب سے عمدہ اور خوشبودار ہوتی ہے۔ اطباء نے اس کا مزاج گرم خشک درجہ دوم بتایا ہے۔

جدید طبی سائنسی تحقیق نے بھی اس کی کاسر ریاح صلاحیت کو بہت اہمیت دی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ اس میں شامل فراری تیل انتہائی لطیف اجزاء کا مرکب ہوتا ہے جو جلد جزو بدن بن جاتا ہے۔ یہ اجزا معدے اور آنتوں پر اثر انداز ہو کر ریح کے اخراج کا سبب بنتے ہیں جس سے معدے اور آنتوں کو فائدہ ہوتا ہے۔ اس لحاظ سے اسہال اور پیچش میں اس کا فائدہ تسلیم کیا گیا ہے۔ ہمارے ہاں جو دارچینی استعمال ہوتی ہے اس میں ٹے نین کا جز و بہت کم ہوتا ہے اس لیے یہ کاسر ریاح تو ہے مگر قابض نہیں ہے۔

مقدار خوراک: دارچینی کی مقدار خوراک ایک سے دو گرام (پسی ہوئی) ہے۔ اس کے کھانے سے معدے اور آنتوں پر اثر انداز ہو کر اپنے فراری تیل کے باعث جلد جزو بدن بنتی ہے۔

بدہضمی: کھانے کا صحیح طور پر ہضم نہ ہونا، پیٹ پھولنا، ریاحوں کا بھر جانا یا بھوک صحیح طور پر نہ لگنا ایسی صورتوں میں روغن دار چینی کے تین سے پانچ قطرے شکر میں ملا کر نیم گرم پانی سے دینا مفید ہوتا ہے۔

دانت کا درد: روغن دارچینی میں روئی کا ترکیا ہوا پھایا لگانا مفید ہوتا ہے اس سے دانت کا درد ختم ہو جاتا ہے۔

دودھ ہضم نہ ہونا: بعض لوگوں کو دودھ ہضم نہیں ہوتا اور لوگ اس کو بادی ہونے اور ریاح کی شکایت کرتے ہیں۔ ایسے حضرات اگر ایک لیٹر دودھ میں دارچینی 3 گرام کا سفوف ملا کر اسے جوش دے کر پئیں تو اس سے نہ صرف دودھ ہضم ہوگا بلکہ قوت ہضم بھی بڑھے گی۔

دمہ اور کھانسی: جن لوگوں کو کھانسی اور دمے کی شکایت ہو وہ دارچینی (ایک گرام) پیس کر شہد (دو چمچے) کے ساتھ صبح و شام کھائیں۔

کاسر ریاح: ریاحوں کے اخراج کیلئے دارچینی کا جواب نہیں۔ ایسی صورت میں دارچینی منہ میں رکھ کر چبائی جائے اور سالن میں استعمال کی جائے۔

الرجی کا نزلہ زکام: ماحولیاتی آلودگی خصوصاً فضائی آلودگی کی وجہ سے نزلہ زکام اور چھینکیں آنے کا عارضہ عام ہوگیا ہے۔ بعض لوگوں کے صبح ہوتے ہی ناک سے پانی بہنا شروع ہو جاتا ہے ان کیلئے یہ نسخہ بہت مفید ہوتا ہے:

''برگ بنفشہ چھ گرام، تخم میتھی چھ گرام اور دارچینی تین گرام پیس کر آدھے گلاس پانی میں جوش دے کر چھان کر صبح نہار منہ پندرہ بیس دن تک پینا چاہیے۔

سفوف ہاضم ومقوی معدہ: دارچینی، سونٹھ، دانہ الائچی خورد ہم وزن پیس کر قبل غذا ایک سے تین گرام تازہ پانی کے ساتھ استعمال کرنے سے نظام ہضم کی اصلاح ہوگی اور معدہ بھی مضبوط ہوگا۔

حاملہ خواتین کیلئے: ولادت کے بالکل قریبی دور میں دارچینی اور سہاگہ ہم وزن پیس کر صبح وشام تین تین گرام تازہ پانی کے ساتھ دینے سے زچگی آسانی سے ہوتی ہے۔

بواسیر: بواسیر میں دارچینی کا ضماد (لیپ) لگانا مفید ہے۔

ہچکی: دارچینی مصطگی کے ساتھ ملا کر جوش دے کر پینے سے ہچکی کو فائدہ ہوتا ہے۔

سردی کا دردسر: پیشانی پر دارچینی کا لیپ کرنا مفید ہے

سرطان: مانچسٹر (برطانیہ) کے ایک ہسپتال میں ڈاکٹر جے جے کرنی نے سرطان کے مریضوں کو زیادہ مقدار میں دارچینی کا استعمال کرایا تو اس کے خاطر خواہ نتائج سامنے آئے تاہم ابھی مزید اور حتمی تحقیق کیلئے کام جاری ہے۔

دارچینی کا عرق: دارچینی کا عرق سریع الاثر ہوتا ہے۔ قوت ہاضمہ کیلئے بہت مفید ہے۔ ریاحوں کو خارج کرتا ہے۔ برودت (ٹھنڈک) اور یرقان میں مفید ہوتا ہے، بھوک بڑھاتا ہے۔

دارچینی کا استعمال: دارچینی کا مقررہ مقدار میں استعمال بہت مفید ہوتا ہے البتہ اس کا بکثرت اور دیر تک استعمال مناسب نہیں ہوتا بلکہ یہ متلی، قے اور قبض کا سبب بن جاتی ہے۔

اولیاء کے سرخیل

محمد یٰسین غوری، خانیوال

یہاں تک کہ مؤذن نے صبح کی اذان دے دی۔ اذان کی آواز سن کر ماں بیدار ہوئی اور اس نے دیکھا کہ میں پانی لیے کھڑا ہوں

یہ سخت سردی کا موسم تھا باہر برف باری ہو رہی تھی۔ یہ رات کا وقت تھا ماں نے پانی مانگا مٹی کے کوزے میں پانی لے کر میں ابھی ماں کے قریب پہنچا ہی تھا کہ ماں کی آنکھ لگ گئی۔ سوچا ماں کو بیدار کر کے پانی پلا دوں پھر خیال آیا کہ اس کی نیند خراب ہوگی۔ کتنی بے چینی کے بعد تو اس کی آنکھ لگی ہے۔ سخت سردی کی وجہ سے میرے بدن پر کپکپی طاری ہو رہی تھی۔ دل میں خیال آیا کہ بستر پر جا کر سو جاؤں مگر پھر خیال آیا کہ شاید ماں دوبارہ پانی مانگے اور میں وقت پر اس کے پاس نہ پہنچ سکوں۔ انہی سوچوں میں گم، اس ادھیڑ بن میں کھڑا رہا۔ سردی بہت سخت تھی اور نیند کا غلبہ بھی تھا مگر میں نے اپنے نفس پر قابو رکھا اور پانی کا کوزہ لیے ماں کی چارپائی کے پاس کھڑا رہا اور کھڑا رہا.......... یہاں تک کہ مؤذن نے صبح کی اذان دے دی۔ اذان کی آواز سن کر ماں بیدار ہوئی اور اس نے دیکھا کہ میں پانی لیے کھڑا ہوں۔ کہا بیٹے! تو نے مجھے جگا کیوں نہ لیا میں نے عرض کیا ماں! تیری طبیعت خراب تھی میں نے سوچا کہ اگر جگا دوں گا تو کہیں تجھے اور زیادہ تکلیف نہ ہو اور سویا اس لیے نہیں کہ نہ جانے کب تو پانی مانگے اور میری آنکھ نہ کھلے۔ میرا یہ عمل دیکھ کر ماں اتنی خوش ہوئی کہ اس نے دعا کیلئے ہاتھ دراز کیے۔ مولا! بایزید نے میرا دل ٹھنڈا کیا ہے تو اس کے دل کو اپنی معرفت کے نور سے بھر دے۔

ہاں ہاں! یہ وہی بایزید بسطامی رحمۃ اللہ علیہ ہیں جنہیں دنیا سلطان الاولیاء اور سلطان العارفین کے نام سے جانتی اور مانتی ہے نا جانے ماں کی اس دعا اور خدمت میں کیا تاثیر تھی کہ آپ رحمۃ اللہ علیہ کا دل معرفت کے نور سے منور ہوگیا۔

آپ رحمۃ اللہ علیہ فرمایا کرتے تھے لوگو! تم پوچھتے ہو کہ مجھے معرفت کی یہ دولت کیسے ملی تو سن لو کہ اس کا ایک ہی راستہ ہے اللہ اور اس کے بندوں کے حقوق ادا کرو منزل کھنچ کر خود تمہارے سامنے آ جائے گی۔ یاد رکھیے! اللہ اور رسول ﷺ کے بعد سب سے بڑا حق والدین کا ہے۔

اللہ نے کوے کے ذریعے دوائی بھیجی

نصیر احمد ایبٹ آباد

اکبر صاحب نے جب منظر دیکھا تو رہا نہ گیا ایک دم اٹھے' ننگے پاؤں برف میں کود گئے' پتہ اٹھایا اور فوراً کھانا شروع کر دیا جب گھر والوں کی نظر پڑی تو وہ دوڑ کر پکڑ کر ان کو واپس برآمدے میں لائے۔ برف جھاڑی' پاؤں صاف کیے اور گرم رضائی میں لٹا دیا

واقعی سب کچھ اللہ پاک کرنے والے ہیں' عزت' ذلت' دولت' بیماری غرض دنیا کی ہر چیز اسی مالک الملک کے ہاتھ میں ہے۔ جسے جو بھی دینا چاہے یا لینا چاہے خود ہی وسیلہ بنا دیتا ہے۔ 1975ء کا واقعہ ہے کہ ڈاڈر سنی ٹوریم میں ایک واپڈا کے لائن مین اکبر نامی تھے۔ اپنے پیشہ میں بڑے ماہر تھے اور بڑے خوش اخلاق تھے۔ میری تبدیلی بھی وہاں ہوگئی۔ اکبر صاحب سے دن میں کئی بار ملاقات ہوتی رہتی۔ ان کے دوسرے ساتھی بھی بڑے مخلص اور اچھے اخلاق کے مالک تھے۔ مگر اکبر صاحب میں ایک انوکھی صفت یہ تھی کہ وہ خوش مزاج تھے۔ ہروقت چہرہ پر خوشی اور ہنستی طبیعت لگتی تھی۔ رات کے کسی حصہ میں اگر بلب فیوز ہو جاتا تو اکبر صاحب کو بلا لیا جاتا۔ اپنی نیند حرام کر کے فوراً پہنچتے' ہنسی خوشی دوسرا بلب لگا کر رخصت ہو جاتے۔

کبھی ان کی زبان سے یہ نہیں سنا کہ فلاں نے میری نیند حرام کر دی۔ کبھی کسی سے چائے پانی کی خواہش نہ رکھتے۔ مجبور کرنے پر کبھی کبھی چائے کا پیالہ پی لیتے۔ اکبر صاحب سگریٹ نوشی زیادہ کثرت سے کرتے رہتے۔ منع کرنے کے باوجود وہ اپنی ہی بات کرتے اکثر کہتے کہ بھئی ایک دن مرنا ہے' اس کیلئے کوئی نہ کوئی بہانہ بن جائیگا یہ سگریٹ وگریٹ کچھ نہیں کر سکتے۔ اکبر صاحب کے بارے میں مشہور تھا کہ رات کو فقیری بوٹی بھی پیتے ہیں۔ کبھی کبھی دماغی توازن بھی کھو بیٹھتے ہیں اور خاموش پڑے رہتے ہیں۔ مینٹل ہسپتال پہنچایا جاتا ہے اور کافی دن بعد صحت یاب ہوتے ہیں۔ ایک دفعہ میری موجودگی میں اکبر صاحب بیمار ہوگئے' سگریٹ پر سگریٹ پھونکتے' سنی ٹوریم میں ڈاکٹر صاحبان نے نہایت ہمدردی سے علاج کیا۔

مینٹل ہسپتال ڈھوڈیال لے جایا گیا مگر صحت کا نام تک نظر نہ آیا۔ وہ ڈاڈر کے نزدیک ایک گاؤں سم الہی سنگ کے رہنے والے تھے۔ واپڈا والوں نے بڑی ہمدردیاں دکھائیں۔ خیر خیریت پوچھتے باقاعدگی سے تنخواہ ادا کرتے۔ اکبر صاحب بالکل خاموش رہتے۔ کھانا سامنے رکھ دیا جاتا' دل چاہتا تو کھا لیتے ورنہ پڑا رہتا۔ گھر والے جب اصرار کرتے تو ایک دونوالے مزید کھا لیتے اور دوائی بھی لے لیتے۔ کافی ماہ گزر گئے' تقریباً سب ہی ان کی صحت سے ناامید ہوگئے۔ سردیوں کا موسم تھا۔ رات کو سخت برف باری ہوئی۔ فٹ ڈیڑھ فٹ پڑ گئی۔ صبح آٹھ نو بجے برف باری ختم ہوئی اور دھوپ نکل آئی۔ اکبر صاحب کے گھر والوں نے برآمدے میں بستر بچھا کر ان کو دھوپ میں لیٹا دیا۔ اکبر صاحب اپنے ہی حال میں گم صم رہتے تھے۔

سگریٹ کے کش پر کش لگانا شروع کر دیا۔ اچانک ایک کوا دیوار پر آ کر بیٹھا اور زور زور سے کائیں کائیں کرنے لگا۔ جب اکبر صاحب نے اس کی آوازیں سنیں تو دیوار پر کوے کو دیکھا کہ شور مچا رہا ہے کوے نے جب اپنی طرف اکبر صاحب کو متوجہ دیکھا تو فوراً چونچ میں ایک بوٹی کا پتا جو اس نے غالباً پہلے لا کر چھوڑا ہوا تھا اٹھایا اور صحن کے درمیان میں برف پر رکھ کر اڑ کر چلا گیا۔

اکبر صاحب نے جب منظر دیکھا تو رہا نہ گیا ایک دم اٹھے' ننگے پاؤں برف میں کود گئے' پتا اٹھایا اور فوراً کھانا شروع کر دیا جب گھر والوں کی نظر پڑی تو وہ دوڑ کر پکڑ کر ان کو واپس برآمدے میں لائے۔ برف جھاڑی' پاؤں صاف کیے اور گرم رضائی میں لٹا دیا۔ اکبر صاحب سے جب پوچھا کہ ادھر صحن میں کیوں گئے؟ کہنے لگے کہ اللہ نے دوائی کوے کے ذریعہ بھیجی ہے اور وہ میں نے کھالی ہے۔

پتہ کھانے کے بعد جوں جوں وقت گزرتا گیا اکبر صاحب ٹھیک ہوتے جاتے۔ رات کو سو کر اٹھے تو صبح بالکل نارمل حالت میں تھے۔ سیدھے ڈیوٹی پر حاضر ہوگئے۔ ہر ایک کو کہتے کہ اللہ تعالیٰ نے ان کا علاج کوے ڈاکٹر سے کرایا ہے جس نے صرف ایک پتا کھلایا اور ایک ہی دن میں تندرستی مل گئی۔

حلقہ کشف المحجوب

ہر ماہ توحید و رسالت سے مزین مشہور عالم کتاب کشف المحجوب سبقاً حضرت حکیم صاحب مدظلہٗ پڑھاتے ہیں' قارئین کی کثیر تعداد اس محفل میں شرکت کرتی ہے۔ تقریباً دو گھنٹے کے اس درس کا خلاصہ پیش خدمت ہے۔

(آئندہ حلقہ کشف المحجوب 9 اکتوبر بروز اتوار کو ہوگا)

پیر علی ہجویری رحمۃ اللہ تعالیٰ علیہ نے ایک بڑی پتے کی بات فرمائی ہے کہ انسان جب اللہ کی ذات عالی میں فنا ہو جاتا ہے اور اپنا جینا مرنا اللہ کے ساتھ ہی کر دیتا ہے اور زندگی کے دن رات اللہ کی محبت میں اور اللہ کی اطاعت میں اور اللہ کی فرمانبرداری میں ڈھال دیتا ہے پھر اس کی ہر سانس اور اس کا ہر قدم صرف رضائے الٰہی ہی کے لیے اٹھتے ہیں۔ اہل تصوف اور اہل طریقت کے سامنے صرف یہی ایک چیز ہوتی ہے کہ وہ دن رات اللہ کی رضا کو ہی ڈھونڈتے رہتے ہیں موجودہ دور کی بعض ایسی ذلت اور ذلالت جس کا نام پیری فقیری پڑ گیا ہے اور جس میں واضح شرک اور واضح بدعت صاف عیاں ہوتی ہے پیر علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ نے ان سب چیزوں کی نفی کی اور حقیقت کو ایسے واضح کیا ہے کہ آج سے تقریباً گیارہ سو سال پہلے انہوں نے ان فتنوں کی نشاندہی کی جو فتنے اس وقت بہت کم لیکن آج وہ فتنے جادو کی طرح سر پر چڑھ کر بول رہے ہیں اور افسوسناک بات یہ ہے کہ لوگ قرآن وسنت کو چھوڑ کر اور ان فتنوں کو حقیقت ماننا شروع ہوگئے ہیں اور ان ذلالتوں کو سچا دین مان کر چلنا شروع ہوگئے ہیں لہٰذا حضرت پیر علی ہجویری رحمۃ اللہ علیہ کا یہ پیغام رہتی دنیا تک باقی رہے گا کہ اگر ہدایت کا سبق ملے گا تو وہ صرف چوکھٹ مصطفیٰ ﷺ کی برکت اور روشنی سے ملے گا۔ آیئے! ہم اس روشنی کو حاصل کرنے کیلئے قرآن وسنت کا بھرپور مطالعہ کریں۔ لیکن ایک بات یاد رکھئے گا اپنی مرضی کی تفسیر اور اپنی مرضی کی کتابوں کا انتخاب کر کے پڑھنا شروع کر دینا اکثر گمراہی اور بے دینی کا ذریعہ بنتی ہے۔ ہاں ایک بات میں دعوے سے کہتا ہوں اگر کوئی شخص چاہتا ہے کہ پورا دین اور پوری معرفت حق' کہ ہدایت اور ایمان کی روشنی کی اصل بنیاد اسے مل جائے تو وہ ایک کتاب حیات صحابہ تین جلدیں مولانا محمد یوسف رحمۃ اللہ علیہ لکھی ہوئی ہے اس کا ضرور مطالعہ کریں۔ مجھے ایک اللہ والے نے بتایا کہ میرے رہبر و استاد نے مجھے نصیحت کی اگر کائنات کی روحانیت اور شریعت کی اصل حقیقت پانا چاہتے ہو تو اس کتاب کا نو دفعہ مطالعہ کرو فرمانے لگے میں نے اول سے آخر نو دفعہ مطالعہ کیا۔ قارئین آپ بھی ضرور کریں۔

ڈاکٹر سید، امریکہ

جدید طرز زندگی کا سب سے بڑا نقصان

حرکت اور تندرستی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ متحرک وفعال آدمی بالعموم فائدے میں رہتے ہیں۔ وہ نہ صرف اچھا محسوس کرتے ہیں بلکہ بہتر دکھائی دیتے ہیں۔ اپنی غذا کی اصلاح بہتر طرح اور کرب سے نمٹنے کے لائحہ عمل کو اچھی طرح اختیار کر سکتے ہیں

اگر اعضائے جسم کو استعمال نہ کیا جائے تو نشو ونما صحیح نہیں ہوتی اور بڑھاپا جلد آتا ہے۔ (بقراط)

میں آپ کیلئے ایسا نسخہ تجویز کرتا ہوں جس کے استعمال سے آپ بہتر محسوس کریں گے، بے خوابی کم ہوگی، کرب وفکر کا ازالہ ہوگا، بھوک میں کمی آئے گی، وزن کم کرنے میں مدد ملے گی، پٹھوں میں قوت آئے گی، بڑھاپے کی رفتار میں کمی ہوگی، کام کرنے کی اہلیت بڑھے گی، اعتماد صلاحیت میں اضافہ ہوگا، عارضہ قلب اور ذیابیطس کا سدباب ہوگا۔ اس وقت آپ خواہ کیسا ہی محسوس کرتے ہوں، اس وقت آپ اچھا محسوس کرنے لگیں گے۔ ''اس سے بہتر کیا بات ہوسکتی ہے مگر یہ نسخہ تو بہت گراں ہوگا؟'' ''نہیں! یہ بالکل مفت ہے یعنی صرف 35-40 منٹ کی روزانہ صبح سویرے تیز قدم سیر۔''

صدر امریکہ کے منصب پر فائز ہونے سے قبل جب وہ دو ایوان نمائندگان کے رکن تھے، ہیری ٹرومین کی صحت اچھی نہیں رہتی تھی، آئے دن کی بیماریوں سے تنگ آکر انہوں نے ایوان کے معالج سے مشورہ کیا اس کی ہدایت تھی ''مسٹر ہیری آپ کو چہل قدمی کرنا ہوگی۔''

اگر لوگ اپنے وقت کا صرف پانچ فیصد حصہ صحت درست کرنے کی مساعی میں خرچ کریں تو انہیں اپنے وقت کا 100 فیصد حصہ شفاخانے اور مرض سے افاقہ حاصل کرنے میں صرف نہیں کرنا پڑے گا۔ ٹرومین نے اس نصیحت پر عمل کیا، انہیں لوگ صبح سویرے چہل قدمی کرتے ہوئے دیکھتے تھے ان کا یہ معمول آخر عمر تک رہا اور 83 سال کی عمر پائی۔ امریکی قومی ادارۂ صحت کا سربراہ جب موسم درست ہوتا ہے تو دفتر سائیکل پر جاتا ہے۔

''خود مجھے ہمیشہ سے چلنے پھرنے کا شوق رہا ہے۔ مدرسے تک جو نصف ساعت کی مسافت پر تھا، پیدل جایا کرتا تھا، علی گڑھ سے ہوسٹل سے کالج تک کی آمدورفت میں خاصی ورزش ہو جاتی تھی۔ لاہور میں ہوسٹل سے میڈیکل کالج تک صبح، عصر اور رات میں کبھی پیدل اور کبھی سائیکل پر جایا کرتا تھا۔ شام کی روزانہ سیر براستہ مال، لارنس باغ تک اس زمانے کا معمول تھا جس کی دلچسپ یاد آج بھی باقی ہے۔ انگلستان میں پیدل چلنے کیلئے مواقع نکال لیتا تھا اور دور دور تک جایا کرتا تھا۔ اب بھی چلنے کیلئے بہانے تلاش کرتا ہوں۔ اگر دلچسپی لی جائے تو چلنا باعث لطف ہے کہ دلچسپی ذہنی رویے کا نام ہے۔ ورزش کے ساتھ سزا کا تصور نہیں ہونا چاہیے جیسا کہ اٹھک بیٹھک کرانے سے ہوتا ہے اور جس سے خوف وبیزاری پیدا ہوتی ہے۔'' (ایک طبیب کی یادداشتیں)

حرکت اور تندرستی کا چولی دامن کا ساتھ ہے۔ متحرک وفعال آدمی بالعموم فائدے میں رہتے ہیں۔ وہ نہ صرف اچھا محسوس کرتے ہیں بلکہ بہتر دکھائی دیتے ہیں۔ اپنی غذا کی اصلاح بہتر طرح اور کرب سے نمٹنے کے لائحہ عمل کو اچھی طرح اختیار کر سکتے ہیں۔ ان میں معذوریت اور قبل از وقت موت کا امکان بھی کم ہے۔ عمر کے ساتھ سال خوردگی کی رفتار کا تعلق بھی فعالیت سے ہے۔ مشہور کتاب ''دریائے کوائی کے پل'' میں ایک ایسے کماندار کا ذکر ہے جسے جاپانیوں نے دوران جنگ عظیم دوم ایک تنگ جگہ میں مقید کر رکھا تھا۔ ہمیشہ نشینی کی وجہ سے اس کی فعالیت صرف پندرہ دن میں اس قدر کم ہوگئی کہ وہ کھڑا نہیں ہوسکتا تھا کھڑا ہوتا تو چل نہیں سکتا تھا۔ یہ عام مشاہدہ ہے کہ اگر کسی حصہ جسم کو استعمال نہ کیا جائے تو وہ بےکار اور جامد ہوسکتا ہے۔

ورزش اپنی اہمیت میں غذا سے کم اہم نہیں، گو اس کی افادیت سے اکثر لوگ بے خبر ہیں جس طرح محبت کرنے سے محبت میں اضافہ اور کسی کام کے کرنے سے کارکردگی بہتر ہوتی ہے اسی طرح ورزش کرنے سے اہلیت جسم بہتر ہو جاتی ہے۔ ورزش کرنے والے تندرست رہتے ہیں اور بغیر تھکے ہوئے زیادہ دیر تک کام کر سکتے ہیں۔

اول اول 1950ء میں حملہ قلب اور ناگہانی اموات کے سدباب میں ورزش کے مفید اثرات کا علم ہوا۔ یہ ہمیشہ سے معلوم ہے کہ ڈاکیے، ساحلی مزدور اور بڑی موٹر گاڑیوں کے رہدار (کنڈیکٹر) عارضہ قلب میں کم مبتلا ہوتے ہیں۔ یہ بات خوش آئند ہے کہ گزشتہ ایک ڈیڑھ عشرے میں ورزش کے ضمن میں ہمارے خیالات وافعال میں انقلابی تبدیلی آئی ہے اور روشن خیال افراد میں اب ورزش طریق زندگی میں شامل ہوتی جارہی ہے جس طرح ذہن کیلئے پڑھنا ضروری ہے اسی طرح بدن کیلئے ورزش اہم ہے۔ مشہور عالمی ماہر قلب پال وہائٹ کے بقول ''جدید طرز زندگی کا سب سے بڑا نقصان ہمیں سڑک سے اٹھا کر موٹر گاڑی میں بٹھانا ہے۔'' اس کا نسخہ صحت ہے: میں ہر شخص کو سائیکل سوار بنانا چاہتا ہوں۔ یہ عارضہ قلب کو روکنے کا اہم طریقہ ہے اگر کوئی شخص روزانہ پانچ میل سیر کرے تو ایک ناخوش آدمی کو اس قدر فائدہ ہوگا جس قدر تمام ادویہ اور علم النفس کے طریقوں سے نہیں ہوسکتا۔''

ورزش نہ کرنے والوں کے مقابلے میں ورزش کرنے والوں میں ایک سال میں دل ایک کروڑ مرتبہ کم دھڑکتا ہے، کم رفتار سے دھڑکتا ہے اور تھکتا نہیں ہے۔ آہستہ رفتار دل میں خون بھی زیادہ آتا ہے اور ایسا دل اپنا کام بھی زیادہ چابکدستی سے کرتا ہے۔ ورزش سے رگوں کی صحت پر مثبت اثرات پڑتے ہیں۔ پٹھوں کی چھوٹی رگوں میں اضافہ زیادہ ہوکر گردش خون اور آکسیجن کی رسد زیادہ ہو جاتی ہے۔ جسم کے تمام پٹھوں میں ورزش کرنے سے توانائی پہنچانے والی خلیاتی خیتی ریزے (مائیوکانڈریا) زیادہ ہو جاتے ہیں اور پٹھوں کی توانائی میں اضافہ ہوتا ہے۔

ورزش کرنے سے کولیسٹرول خون کی سطح درست رہتی ہے خراب کولیسٹرول (ایل ڈی ایل جو عارضہ رگ دل میں اہم کردار کرتا ہے) کم ہو جاتی ہے اس کے برعکس اچھی کولیسٹرول (ایچ ڈی ایل جو عارضہ رگ دل سے تحفظ فراہم کرتا ہے) زیادہ ہو جاتی ہے اور یہ مفید اثرات صرف غذائی اصلاح سے حاصل نہیں ہوسکتے۔ ورزش کرنے سے مضر افراط حلوین (ٹرائی گلیسرائڈ) بھی کم ہوتی ہے۔ خون میں سدے ساخت ہونے کا امکان گھٹتا ہے جس کے نتیجے میں حملہ قلب کے امکان میں کمی آتی ہے۔ چنانچہ عارضہ رگ دل کے سدباب شکایات قلب کی کمی اور عارضہ قلب کے بعد ورزش کی افادیت مسلم ہے۔

روزانہ پابندی سے 40 منٹ تیز قدموں سے سیر کرنے سے عارضہ رگ دل کا خطرہ 30 سے 60 فیصد کم ہو جاتا ہے اور ناگہانی اموات کا امکان گھٹتا ہے۔ ورزش سے جسم کی مضافاتی رگوں کو بھی فائدہ پہنچتا ہے۔ جن افراد کو چلنے پھرنے سے ٹانگوں میں درد ہوتا ہے آہستہ آہستہ اضافہ کی جانے والی چہل قدمی سے ٹانگوں کے درد میں کمی آسکتی ہے۔

سلسلہ وار آپ بیتی
قسط نمبر 26

جنات کا پیدائشی دوست

علامہ لاہوتی پراسراری

ایک ایسے شخص کی سچی آپ بیتی جو پیدائش سے اب تک اولیاء جنات کی سرپرستی میں ہے، اس کے دن رات جنات کے ساتھ گزر رہے ہیں، قارئین کے اصرار پر سچے حیرت انگیز اور دلچسپ انکشافات قسط وار شائع ہو رہے ہیں لیکن اس پراسرار دنیا کو سمجھنے کیلئے بڑا حوصلہ اور حلم چاہیے

جوان بھی وہ سب شامل تھے۔ حاجی صاحب کا ختم القرآن ہندوستان کے پہاڑی علاقے مسوری میں تھا۔ حسب معمول گدھ کی شکل کی اڑن سواری مجھے وہاں لے گئی، چند ہی لمحوں میں اس نے وہاں مجھے پہنچایا، ختم القرآن ہوا اور پھر حاجی صاحب کا ہو کیا عجیب لذت، کیا عجیب مزہ، کیا عجیب چاشنی، میں اس وقت لکھ رہا ہوں لیکن آپ سوچ بھی نہیں سکتے کہ میرا قلم میرا ساتھ نہیں دے رہا اور میں رک رک جاتا ہوں اور ٹھہر ٹھہر جاتا ہوں میرے رونگٹے کھڑے ہو رہے ہیں، مجھے وہ قرآن کی لذت سے آشنائی اور وہ دور جب حاجی صاحب نے خود قرآن سنایا اور صحابی بابا نے خود قرآن سنایا، آپ محسوس نہیں کر سکتے۔ ایک خاص چیز جو میں نے دیکھی کہ صحابی بابا کے قرآن پڑھنے کا انداز خالص عربی تھا جو میں نے حج کی حاضری میں وہاں کے آئمہ سے سنا وہاں کے آئمہ نے جس طرز پر قرآن پاک پڑھا بالکل وہی طرز انہی کا تھا اور بالکل وہی طرز اور وہی انداز صحابی بابا کا تھا۔

دعا کے بعد ایک خاص قسم کی مٹھائی جو کہ قوم جنات میں بنائی جاتی ہے جس میں زعفران، تل اور خاص قسم کی چیزیں ہوتی ہیں۔ انسانوں کی دنیا کا آدمی تو ایک لڈو کے برابر شاید نہ کھا سکے جبکہ ان کے ہاں من وکی من بنائی جاتی ہے بلکہ اس سے کہیں زیادہ اور لاکھوں من خوب کھائی جاتی ہے۔ میں اس مٹھائی کی لذت، ذائقہ اور چاشنی کسی اور مٹھائی سے مشابہت دیکر بیان نہیں کرسکتا کیونکہ انسانوں کے پاس وہ مٹھائی ہے ہی نہیں۔ اس مٹھائی کو جنات اپنی زبان میں ڈبی کہتے ہیں۔ ڈبی وہ مٹھائی ہے جس میں دنیا کی قیمتی چیزیں ڈالی جاتی ہیں اور یہ مہنگی مٹھائی وہ خاص مواقع پر ہی بناتے ہیں۔ چونکہ صحابی بابا کا ختم القرآن تھا اور میں بطور خاص وہاں بلایا گیا تھا اس لئے انہوں نے بہت زیادہ اہتمام کیا اور ایسا اہتمام کہ میں اور آپ سوچ نہیں سکتے۔ ایک اور ختم القرآن میں مجھے جانا ہوا جو کہ حاجی صاحب کے بیٹے عبدالسلام کا تھا۔ عبدالسلام بھی صحابی بابا کی طرز پر قرآن پڑھتا ہے، جوان ہے زیادہ عمر نہیں ہے۔ جنوں کی کم عمر بھی دو ڈھائی صدی کی ہوتی ہے لیکن ڈیڑھ صدی، دو صدی، ڈھائی صدی کا جوان ہوتا ہے۔ عبدالسلام نے مجھے آیت دی کہ ختم القرآن میں سورۃ الناس کی آخری آیت من الجنۃ والناس کی تفسیر بیان کروں۔ اللہ کے نام کی برکت سے جب میں وہ تفسیر بیان کرنے بیٹھا تو ایسی لذت ملی اور ایسے راز و رموز اور عقدے کھلے اور بے شمار جنات وہ باتیں لکھ رہے تھے تقریباً ڈیڑھ گھنٹہ میں نے اس کے تفسیری نکات فصاحت و بلاغت کے ساتھ بیان کیے۔ بعد میں وہ سب لکھا ہوا انہوں نے مجھے دکھایا جو کہ ماشاء اللہ چھپ کر جنات کی دنیا میں کتابی شکل میں بھی آچکا ہے۔ اس کا نام بھی انہوں نے ''تفسیر من الجنۃ والناس'' رکھا ہے۔ ساڑھے تین سو صفحات کی وہ کتاب بنی ہے۔ میں حیران ہوں کہ اللہ پاک نے اپنے خاص نام کی برکت سے میرا سینہ ایسے کھول دیا کہ میری عقل خود دنگ رہ گئی کہ میں حیران ہو گیا کہ کیا واقعی میں نے یہ بیان کیا؟

میں نے دو نفل شکرانے کے ادا کیے کہ اللہ تیرا شکر ہے، واقعی تو نے جب سینہ کھولنا ہوتا ہے تو ایسے ہی کھولتا ہے اور اللہ پاک نے میرا سینہ کھولا۔ ایک بات اسی مجمع میں مجھ تک پہنچی اور وہ یہ پہنچی کہ ہمارے اکثر جنات مدارس میں پڑھتے ہیں اور اکثر جنات ختم القرآن میں کسی اچھے اور متقی قاری کی تلاوت سننے ضرور جاتے ہیں، نماز تراویح میں جتنا زیادہ رش انسان نمازیوں کا ہوتا ہے اس سے ہزار گنا زیادہ ہجوم جنات کی قوم کا ہوتا ہے اور قوم جنات قرآن سننے میں عاشقانہ اور والہانہ انداز لیے ہوئے ہوتی ہے۔ کوئی مسجد ایسی نہیں ہوتی جس میں جنات قرآن نہ سنتے ہوں اور کوئی جگہ ایسی نہ ہوگی جہاں رمضان المبارک میں جنات قرآن نہ پڑھتے ہوں۔ وہ پڑھتے بھی بہت زیادہ ہیں، وہ سنتے بھی بہت زیادہ ہیں، وہ سمجھتے بھی بہت زیادہ ہیں۔ ان کے اندر تفسیری علوم (قرآن پاک کے متعلق) بہت زیادہ ہیں۔ ایک رمضان میں میں اپنے ایک خاص دوست کو جنات کے ختم القرآن میں لے گیا۔ انسان دوست میرے ساتھ اس اڑن سواری میں بیٹھے، خوفزدہ تھے، ڈر رہے تھے تو میں نے ان کے اوپر سانس روک کر سات دفعہ ''**ولا یؤدہ حفظھما وھو العلی العظیم**'' پڑھ کر دم کیا تب انہیں سکون آگیا جب انہوں نے وہاں کے کھانے کھائے، ختم القرآن کے مناظر دیکھے، سواری کو اڑتے، سواری کو اندھیرے کے پاتال سے نکلتے اور عجیب وغریب جنات کی خوفناک شکلوں کو دیکھا چونکہ میں ساتھ بیٹھا تھا اور میرا روحانی ہاتھ تھا اس لیے انہیں ہلکا سا خوف تو ہوا لیکن زیادہ خوفزدہ نہ ہوئے ورنہ تو عام آدمی کا ہارٹ فیل ہوسکتا ہے، اتنے زیادہ خوفناک مناظر ہیں، قلم کی دنیا میں بیان کرنا تو بڑی بات ان کیلئے قلم اٹھانا ہی بڑی بات ہے، وہ بیان سے باہر ہے اور انہوں نے جب کھانے کھائے تو حیران ہوگئے کہ ایسے کھانے تو دنیا میں ہیں ہی نہیں، مجھے کہاں سے مل گئے اور وہ کھائے جاتے تھے اور حیران ہوتے جاتے تھے۔ میں نے انہیں کہا کہ کھانا بس یہیں کھانا ہے اس کو ساتھ نہیں لے جانا۔ انہوں نے کھانا کھایا اور خوب جی بھر کے کھایا، پھر میں انہیں واپس لایا اور سختی سے تاکید کی کہ کسی سے تذکرہ نہ کرنا ورنہ تمہاری موت واقع ہوجائے گی کیونکہ اس طرح کے کئی واقعات میری آنکھوں کے سامنے آچکے ہیں اور واقعی انہوں نے کسی سے ابھی تک بیان نہیں کیا۔

یہ کائنات کا سربستہ راز ہے جو کچھ کچھ میں آپ کے سامنے بیان کر رہا ہوں، سارے بیان نہیں کرسکتا ایک تو اجازت نہیں، دوسرا میری یہی باتیں ہی بہت سے لوگوں کو ہضم نہیں ہو رہیں، برتن بہت چھوٹے ہیں، کیسے بیان کرسکتا ہوں۔ اس لیے سب سے بہتر چیز خاموشی اور سکون ہے جو کہ میرے مزاج کا حصہ ہے۔ رمضان کے کچھ معمولات آج کے صفحات میں میں نے آپ کے سامنے بیان کیے کہ رمضان المبارک جنات کے ہاں کیسے گزرتا ہے اور جنات رمضان المبارک سے کیسے استفادہ کرتے ہیں اور جنات رمضان المبارک کا والہانہ کیسے استقبال کرتے ہیں ان کی عید کی نماز میں بھی میں شامل ہوا عید کیا تھی، نماز کیا تھی، واقعی ایک سماں تھا جس میں برکت، رحمت اور کرم کا دریا بہہ رہا تھا۔ ان کی نماز بہت طویل ہوتی ہے، میں اس میں شامل ہوا اور عید کے بعد ایک دوسرے کو طرح طرح کے کھانے اور میٹھی ڈشیں کھلاتے ہیں، ان کھانوں اور میٹھی ڈشوں کے اندر طرح طرح کے ذائقے اور خوشبوئیں ہوتی ہیں یہ پھر کبھی بیان کروں گا۔ اللہ پاک جل شانہٗ جنات کی طرح ہمیں بھی رمضان المبارک کا ادب اور احترام کرنے کی توفیق عطا فرمائے۔

رحم کی سوزش اور پھوڑے پھنسی کیلئے

میرے رحم کی سوزش ختم نہیں ہوتی تھی، میں نے بہت علاج کرائے لیکن افاقہ نہیں ہوا پھر ایک دیسی دوائی کالی گلیسرین اندر استعمال کرائی (طریقہ استعمال کسی مستند دائی سے پوچھیں) جس سے رحم کی سوزش ختم ہوگئی اللہ تعالیٰ نے صاحب اولاد کردیا۔ ☆ اگر کسی کو پھوڑا پھنسی نکلے تو وہ اس جگہ پر نمک رگڑ لیں جب وہ پھوڑا ٹھیک نہ ہو تو دن میں ایک دوبار اور رگڑیں ان شاء اللہ ضرور بضرور ٹھیک ہوجائیگا۔ **(پوشیدہ، بھکر)**

چوہے کے حیرت انگیز کارنامے

سونیا محمود' شیخوپورہ

جنگلی چوہے گھر بنانے کے فن میں پرندوں کی سی مہارت' کاریگری اور ذہانت کا ثبوت دیتے ہیں۔ یہ زمین کھود کر ایک دائرہ نما گھر بناتے ہیں جس میں گھاس پھوس کا بستر اور شاخوں کے گلدستے سجے ہوتے ہیں

کہتے ہیں ایک شخص انتہائی کنجوس تھا اس کے گھر میں چوہوں کی بہت زیادہ بہتات تھی۔ اس نے ایک چوہے دان لگایا اور اس میں اصلی پنیر کی بجائے اخبار سے تراشی ہوئی پنیر کی ایک تصویر رکھ دی۔ صبح جب وہ چوہے دان کے پاس گیا تو اس میں اصل چوہا تو کوئی بھی نہ تھا البتہ اخبار ہی سے کتری ہوئی چوہے کی ایک تصویر رکھی تھی۔ بعض دوسری کہانیوں اور کہاوتوں میں بھی چوہے کی ذہانت کا اعتراف ملتا ہے۔ مثلاً بلی سے نجات حاصل کرنے کیلئے چوہوں کی کانفرنس اور پھر اس کے گلے میں گھنٹی باندھنے کا تاریخی فیصلہ' یا پھر جال میں پھنسے ہوئی ہاتھی کی رسیاں کتر کر اسے آزاد کروانے کی سکیم' چوہے کی دماغی برتری کی پرانی حکایتیں ہیں' مگر دور جدید کے ماہرین نے نا صرف اس چھوٹے سے جانور کی عقل مندی کو تسلیم کیا ہے بلکہ یہاں تک کہا ہے کہ ذہانت اور چالاکی میں بہت کم جانور چوہے کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔

ایک ماہر حیوانات کو جس نے چوہوں پر تحقیق شروع کر رکھی تھی کسی دوست نے بہترین قسم کا روغن زیتون سوغات کے طور پر بھیجا۔ یہ روغن بوتلوں میں بند تھا۔ ماہر حیوانات کو اسی دوران میں دو تین ماہ کیلئے کہیں باہر جانا پڑا۔ اس نے ساری بوتلیں اپنے سٹور میں رکھیں' تالہ لگایا اور چلا گیا۔ واپسی پر جب سٹور کھولا تو یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ ساری بوتلوں میں سے آدھا آدھا روغن زیتون غائب ہے۔ جب اس نے اس ''پراسرار'' چور کے بارے میں تحقیق کی تو اس راز کا انکشاف ہوا کہ یہ سب کارستانی چوہوں کی ہے۔ پہلے تو چوہوں نے تیل دیکھ کر بوتلوں کے کارک کتر ڈالے' مگر بوتلوں کا منہ تنگ ہونے کی وجہ سے جب وہ تیل تک رسائی حاصل نہ کر سکے تو انہوں نے فوراً ایک نادر ترکیب سوجھی۔ وہ اپنی دم بوتل میں ڈال دیتے تھے۔ جب وہ تیل میں تر ہو جاتی تو باہر نکال کر فوراً تیل چاٹ لیتے اور یہی عمل پھر شروع کر دیتے لیکن جب روغن بوتلوں میں نصف سے بھی کم رہ گیا تو دم نہ پہنچنے کی وجہ سے انہیں یہ کام چھوڑنا پڑا۔

لگے ہاتھوں ایک اور ماہر حیوانات کا قصہ بھی سن لیجئے جنہیں چوہوں کے ہاتھوں ایک حیران کن طریقے سے زک اٹھانا پڑی۔ ان صاحب نے بہت سی مرغیاں پال رکھی تھیں۔ انڈوں کو محفوظ رکھنے کے لیے انہوں نے کمرے کی چھت کے ساتھ ایک تھیلی لٹکا رکھی تھی۔ مرغیاں جتنے انڈے دیتیں یہ اس تھیلی میں ڈال دیتے۔ چار پانچ دن کے بعد انڈے نکال کر فروخت کر دیتے یا استعمال میں لاتے۔ ایک مرتبہ انہیں یہ دیکھ کر سخت حیرت ہوئی کہ انڈوں کی تعداد بڑھنے کی بجائے روز بروز گھٹتی جا رہی ہے۔ انہیں فوراً ایک نئے نوکر پر شک گزرا۔ بلا کر اس کی گوشمالی کی۔ چور ٹھہرایا۔ ڈرایا دھمکایا' لیکن جب اس نے قسمیں کھا کھا کر اپنی بے گناہی کا یقین دلا دیا تو انہوں نے اس چور کر پکڑنے کا ارادہ کر لیا اور جاسوسی کی غرض سے سٹور میں چھپ کر بیٹھ گئے۔ دم سادھ لیا اور نگاہیں دروازے پر مرکوز کر دیں۔ اچانک تھیلی میں سے دو انڈے اچھلے اور دھڑام سے زمین پر گر کر ٹوٹ گئے۔ ابھی وہ اس حیرت انگیز واقعے کو سمجھنے بھی نہ پائے تھے کہ سٹور کے مختلف کونوں سے بے شمار چوہے نمودار ہوئے اور بڑے اطمینان سے انڈوں کو چاٹنے لگے حتیٰ کہ انہوں نے چھلکے کا ایک ریزہ تک فرش پر باقی نہ رہنے دیا۔ ہوتا یوں تھا کہ دو تین دلیر قسم کے چوہے سٹور میں رکھی ہوئی بوریوں کے ذریعے اس رسی تک پہنچ جاتے جس کے ساتھ تھیلی لٹکتی تھی۔ اس کے بعد وہ آسانی سے تھیلی میں داخل ہو جاتے اور اپنی برادری کی لذت کام و دہن کی خاطر انڈے نیچے گرا دیتے تھے۔

اگرچہ چوہا اپنی روایتی بزدلی کیلئے مشہور ہے' تاہم اکثر اوقات دیکھا گیا ہے کہ یہ انسان سے بہت جلد مانوس ہو جاتا ہے۔ اگر اسے کچھ سکھانے کی کوشش کی جائے تو باقاعدہ تعاون کرتا ہے۔ دودھ پلانے والے جانور پرندوں کی طرح اپنا گھر بنانے کے سلسلے میں اتنے مشاق اور ہنرمند نہیں ہوتے' لیکن چوہے کا معاملہ دوسرا ہے جنگلی چوہے گھر بنانے کے فن میں پرندوں کی سی مہارت' کاریگری اور ذہانت کا ثبوت دیتے ہیں۔ یہ زمین کھود کر ایک دائرہ نما گھر بناتے ہیں جس میں گھاس پھوس کا بستر اور شاخوں کے گلدستے سجے ہوتے ہیں اگر اتفاق سے یہ گھر نہر کے قریب ہو تو پار جانے کیلئے نہر کے نیچے سے سرنگ لگا کر راستہ بنانے سے بھی نہیں چوکتے۔ اس درجہ کی ذہانت دوسرے چھوٹے جانوروں میں مفقود ہے۔

بائیں ہاتھ کا استعمال

یہ وہ گناہ بےلذت ہے جس کا کوئی فائدہ نہیں اور دین کا نقصان ہی نقصان ہے جبکہ دائیں ہاتھ سے کھانا اور پینا باعث برکت اور باعث ثواب بھی

آج کل مغربی تہذیب کی نحوست نے ہمیں جن برائیوں میں مبتلا کر دیا ہے ان میں سے ایک بائیں ہاتھ سے کھانا اور پینا ہے۔ یہ وہ گناہ بےلذت ہے جس کا کوئی فائدہ نہیں اور دین کا نقصان ہی نقصان ہے جبکہ دائیں ہاتھ سے کھانا اور پینا باعث برکت بھی ہے اور باعث ثواب بھی۔ کھانے پینے کی لذت میں ادنیٰ سا فرق بھی نہیں پڑتا اور مفت کا ثواب حاصل ہو جاتا ہے۔ اس سلسلہ میں چند احادیث طیبہ پیش ہیں۔ اللہ تعالیٰ ہم سب کو اس کا دھیان رکھنے کی توفیق سے نوازیں۔ آمین!

☆ حضرت عائشہ رضی اللہ عنہا سے روایت ہے کہ نبی کریم ﷺ حتی الامکان اپنے تمام (عمدہ) کاموں میں دائیں جانب کو پسند فرماتے تھے' وضو کرنے' کنگھی کرنے میں اور جوتا پہننے میں۔

☆ حضرت حفصہ رضی اللہ عنہا جو ازواج مطہرات میں سے ہیں فرماتی ہیں کہ رسول اللہ ﷺ جب اپنے بستر پر تشریف لیجاتے تو اپنے دائیں ہاتھ پر لیٹتے اور آپ ﷺ کا دایاں ہاتھ کھانے' پینے' وضو کرنے' کپڑے بدلنے اور لینے دینے کیلئے تھا اور بایاں ہاتھ دوسرے کاموں کیلئے۔ ☆ حضرت عبداللہ بن عمر رضی اللہ عنہما سے روایت ہے کہ رسول کریم ﷺ نے فرمایا ''جب تم میں سے کوئی کھائے تو اسے اپنے دائیں ہاتھ سے کھانا چاہیے اور جب پیے تو اسے اپنے دائیں ہاتھ سے پینا چاہیے۔

☆ حضرت عمر بن ابی سلمہ رضی اللہ عنہ جو رسول اللہ ﷺ کے ربیب پروردہ اور آپ ﷺ کی اہلیہ محترمہ حضرت ام سلمہ رضی اللہ عنہا کے صاحبزادے تھے' فرماتے ہیں کہ میں (بچپن میں) رسول اللہ ﷺ کی زیر پرورش تھا' (ایک بار) میرا ہاتھ (کھانے کے دوران) تھال میں چاروں طرف گھوم رہا تھا تو آپ ﷺ نے فرمایا: اے لڑکے! بسم اللہ پڑھا کرو' اپنے دائیں ہاتھ سے کھایا کرو' اور اپنے سامنے سے کھایا کرو۔

☆ حضرت جرہد رضی اللہ عنہ سے روایت ہے کہ وہ نبی ﷺ کی خدمت میں حاضر ہوئے کھانا سامنے تھا' حضرت جرہد رضی اللہ عنہ کا دایاں ہاتھ زخمی تھا اس لیے انہوں نے بایاں ہاتھ کھانے کیلئے بڑھایا تو رسول کریم ﷺ نے اس پر پھونک ماری دایاں ہاتھ درست ہو گیا اور پھر مرتے دم تک اس ہاتھ میں شکایت نہ ہوئی۔ (صفحہ نمبر 63)

(مزید ایسے اصلاحی اور روحانی واقعات حاصل کرنے کیلئے ''معرفت کے متلاشی'' کتاب کا مطالعہ کریں)

اس ماہ کا دکھی خط

فراڈیوں نے سب کچھ لوٹ لیا

ایڈیٹر کی ڈھیروں ڈاک سے صرف ایک خط کا انتخاب نام اور جگہ مکمل تبدیل کر دیئے ہیں تاکہ راز داری رہے۔ کسی واقعہ سے مماثلت محض اتفاقی ہوگی۔ اگر آپ اپنا خط شائع نہیں کرانا چاہتے تو اعتماد اور تسلی سے لکھیں آپ کا خط شائع نہیں ہوگا۔ وضاحت ضرور لکھیں

جناب حکیم صاحب السلام علیکم! میں عبقری شوق کے ساتھ پڑھتا ہوں اور اس کے وظائف بھی۔ میں ایک بہت بڑی پریشانی میں الجھ گیا ہوں میں نے ایک کریم خریدی تھی۔ جو لوگ گھر گھر جا کر دیتے ہیں اور بھول گیا۔

پانچ ماہ بعد مجھے فون آیا کہ تمہاری گاڑی نکلی ہے' میں بہت خوشی ہوا کہ میں نے حق حلال کے پیسوں سے خریدی تھی خدا نے مجھے یہ انعام دیا مگر وہ خوشی میرے لیے ایک دن کی تھی۔ انہوں نے کہا ہم کراچی سے گاڑی لوڈ کر رہے ہیں 25 ہزار کرایہ بھیج دو ہم نے جیسے تیسے کر کے 25 ہزار بھیج دیئے۔ انہوں نے کہا جمعہ کے روز تمہیں گاڑی مل جائے گی۔

پھر انہوں نے تین روز کے بعد کہا کہ گاڑی والوں نے گاڑی پکڑ لی ہے وہ کہتے ہیں کہ انعام کی گاڑی پر کسٹم ہوتا ہے ہمارے پاس کچھ پیسے تھے کچھ کہیں سے لیے 85 ہزار انہوں نے لے لیے ان کے اکاؤنٹ نمبر ہمارے پاس ہیں اور نام بھی اور مجھے بعد میں پتا چلا کہ یہ سب فراڈ ہے۔

ہمارے پاس اکاؤنٹ نمبر بھی موجود ہیں' میں نے بڑی بھاگ دوڑ کی لیکن میرے پاس ثبوت نہ ہونے کی وجہ سے کسی نے بھی میری کوئی مدد نہ کی۔ پھر کسی نے مجھے پنڈی میں کسی عامل کا نمبر دیا جو پنڈی میں ہیں میں نے ان سے رابطہ کیا وہ مجھے پڑھنے کیلئے بتاتے رہے۔ وہ کہنے لگے واقعی ہی آپ کی گاڑی نکلی ہے اور چھ لوگ اس میں شامل ہیں' اتنے ہی شامل تھے میں نے کہا ٹھیک بتا رہے ہیں۔ وہ مجھے کچھ پڑھنے کیلئے بتاتے رہے کچھ دن کے بعد انہوں نے بھی بلیک میل کرنا شروع کر دیا۔ اور کہتا کہ اب میں نے مؤکل کو کچھ کھانے کیلئے دینا ہوتا ہے جب ہم حاضر کرتے ہیں اس طرح اس نے مجھ سے 35 ہزار لیے وہ مجھے معلوم ہے' وہ میں نے کیسے اسے ادا کیے۔

میں نے اسے اپنے حالات بتائے کہ میں ایک کمرے میں رہتا ہوں میرے پاس اتنے پیسے نہیں ہیں اگر ہوتے تو میں کمرہ نہ بنا لیتا۔ پھر اس نے کہا تین تولے سونا بھی دو اور تصویر بھی جن سامنے رکھ کر پڑھائی کریں گے۔ میں نے کہا میرے پاس سونا نہیں ہے' میں کہاں سے لاؤں؟ آپ میرا کام نہ کریں' لیکن اس نے مجھے ڈرانا شروع کر دیا' تمہارے بیوی' بچے اور تم مصیبت میں آ جاؤ گے اگر سونا نہ دیا تو تمہارے دروازے پر مؤکل کا پہرہ ہے۔ چاہے کسی سے لے کر دو یہ امانت ہے جسے پڑھائی ختم ہوتے ہی واپس کر دیا جائے گا۔ ہم کروڑوں کا کام کرتے ہیں ہم تین تولے پر اپنا ایمان خراب کریں گے؟

اتنا ڈرایا اتنا ڈرایا کہ میں نے اپنی بیوی کی شادی کی چوریاں جو بچی کیلئے رکھی ہوئی تھی خدا پر بھروسہ کر کے اسے دیں۔ اس کے بعد اس نے اپنا فون نمبر بند کر دیا۔ میں نے اپنی بیوی کو اور بچوں کو بھی نہیں بتایا کہ کیا ہوا ہے؟ میرے بیوی پہلے ہی ڈیپریشن کی مریضہ ہے اب تو میں مقروض بھی ہو چکا ہوں' ہاتھ میرا بہت تنگ ہے بس اندر ہی اندر گھولتا رہتا ہوں۔ میں نے دو انمول خزانے اور درود شریف پڑھنا شروع کیا ہوا ہے کہ خدا غیب سے میری مدد کر دے اور تمام چیزیں راز داری سے واپس آ جائیں۔ کبھی کسی مانگنے والے کو خالی نہیں لوٹایا۔ اپنی حیثیت کے مطابق دیا۔

استغفار بھی پانچ سو دفعہ روزانہ پڑھتا ہوں' معلوم نہیں کیا غلطی ہوئی کہ اللہ نے مجھے اس آزمائش میں ڈال دیا۔ مجھے یقین ہے کہ وہی اپنے کلام کے ذریعے مجھے اس آزمائش سے نکالے گا۔ پہلے تہجد بھی پڑھتا تھا لیکن جب سے یہ واقعہ ہوا ہے تہجد کے وقت میں نہیں اٹھ سکتا۔

پریشانی کی وجہ سے جسم میں کمزوری رہتی ہے جسے میں بیمار ہوں' کوئی ایسا وظیفہ بتائیں کہ میری دعائیں قبول ہوں اور میری تمام چیزیں مجھے مل جائیں راز داری کے ساتھ اور میری بیوی کے کڑے بھی واپس مل جائیں۔

میرا وعدہ ہے کہ میں کسی کیلئے کبھی بد دعا نہیں کروں گا۔ آپ اور علامہ لاہوتی صاحب میری مدد کریں۔ آپ نے اس مہینے برکت والی تھیلی کا وظیفہ دیا ہے وہ میں صبح و شام تھیلی پر پڑھتا ہوں۔ حکیم صاحب میری عبقری کے وساطت سے قارئین سے گزارش ہے کہ براہ مہربانی کبھی بھی ان دھوکے بازوں کے فریب میں نہ آئیں' میں نے ان کی باتوں میں آ کر اپنا سب کچھ لٹا دیا ہے۔

(قارئین الجھی زندگی کے سلگتے خط آپ نے پڑھے، یقیناً آپ دکھی ہوئے ہوں گے۔ پھر آپ خود ہی جواب دیں کہ ان دکھوں کا مداوا کیا ہے؟)

اطباء کے حیرت انگیز کارنامے

ماریہ کریم لاہور

بقراط کوایک یونانی بادشاہ نے علاج کیلئے بلایا اوراس کا امتحان لینے کی غرض سے بیل کا پیشاب اس کے پاس بھیجا اور پوچھا کہ اس کو کیا شکایت ہے؟ بقراط نے دیکھتے ہی کہا کہ مریض چارے اور دانے کی کمی کی شکایت کررہا ہے۔ بادشاہ بقراط کی اس تشخیص سے بہت خوش ہوا

ایک دن اسقلی بیوس عبادت الٰہی میں مشغول تھا اس کے پاس ایک حاملہ عورت اپنے شوہر کے ساتھ آئی اور پیدا ہونے والے بچے کے متعلق دریافت کرنے لگی۔ اسقلی بیوس نے کہا کہ جب تمہارا شوہر عبادت کررہا تھا اسی درمیان تم نے بدکاری کی تھی یہ اس کی سزا ہے کہ تمہارا پیدا ہونے والا بچہ بدشکل ہوگیا۔ چنانچہ جب اس عورت کے بچہ پیدا ہوا تو اس کے دونوں ہاتھ سینے میں گھسے ہوئے تھے۔

چارے اور دانے کی کمی

بقراط کوایک یونانی بادشاہ نے علاج کیلئے بلایا اوراس کا امتحان لینے کی غرض سے بیل کا پیشاب اس کے پاس بھیجا اور پوچھا کہ اس کو کیا شکایت ہے؟ بقراط نے دیکھتے ہی کہا کہ مریض چارے اور دانے کی کمی کی شکایت کررہا ہے۔ بادشاہ بقراط کی اس تشخیص سے بہت خوش ہوا اوراسے کافی انعام واکرام سے نوازا۔

گرمی سے علاج

افلاطون کے استاد کے پاس ایک مریض آیا۔ اس کے سر پر ہزار پایہ چمٹا ہوا تھا۔ استاد نے چمٹی سے پکڑ کر اسے علیحدہ کرنا چاہا مگر افلاطون نے اسے ایسا کرنے سے منع کیا اور کہا کہ اس عمل سے سر کی جلد بھی ہزار پایہ کے ساتھ اکھڑ کر چلی آئے گی۔ پھر اس نے ایک ترکیب بتائی کہ پہلے اس کو آگ کی حرارت پہنچائیں گرمی کی وجہ سے یہ اپنی جگہ چھوڑ دے گا پھر اس کو چمٹی سے پکڑ کر الگ کرلیں چنانچہ اس کی اس تدبیر پر عمل کیا گیا جس سے مریض کو اس مصیبت سے نجات مل گئی۔

قلب کی دھڑکن سے تشخیص

مشہور یونانی حکیم ارسطو نے اینٹی کولس نام کے ایک شہزادے کو دیکھا جو بغیر کسی سبب کے روز بروز کمزور ہوتا جارہا تھا۔ ارسطو کو مرض عشق کا شبہ ہوا۔ اس نے شاہی محل کی تمام خواتین کا نام لیا اور خود مریض کے قلب پر ہاتھ رکھے رہا۔ جب شہزادے کی خوشدامن کا نام لیا گیا تو اس کا دل یکا یک زور زور سے دھڑکنے لگا۔ طبیب نے تشخیص کی کہ یہ اپنی خوشدامن کے عشق میں گرفتار ہے۔

آواز کے زائل ہونے کا علاج

جالینوس کے پاس ایک مریض آیا جس کی گردن میں گلٹی نکل آئی تھی کسی جراح نے اسے نکال دیا جس سے گلٹی تو ٹھیک ہوگئی لیکن آواز بیٹھ گئی اور بھوک بھی بند ہوگئی جالینوس نے اچھی طرح معائنہ کیا اور گردن میں کچھ گرم دواؤں کا لیپ کرایا جس سے چند دنوں میں مریض ٹھیک ہوگیا۔ جالینوس نے اس کی وجہ یہ بتائی کہ گردن کے قریبی اعصاب میں سردی کا اثر پہنچ گیا تھا اسی لیے آواز بیٹھ گئی تھی گرمی کے پہنچنے سے یہ اثر دور ہوگیا اور آواز ٹھیک ہوگیا۔

شانے کی چوٹ سے انگلیاں بے حس

ایک شخص کو گھوڑے سے گرنے پر جسم کے مختلف مقامات اور خاص کر دونوں شانوں کے درمیان کافی چوٹ آگئی' علاج کرنے پر چوٹ تو ٹھیک ہوگئی مگر اس کی دونوں ہاتھ کی انگلیوں کی حس ختم ہوگئی۔ اطباء وقت نے انگلیوں میں خارجی دوائیں لگوائیں مگر کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ آخر میں جالینوس کی طرف رجوع کیا گیا جالینوس نے حالات معلوم کیے اور کہا کہ انگلیوں کے پٹھے ان کی جڑوں اور ان کے مبداء کو نقصان پہنچا رہے ہیں۔ چنانچہ اس نے ایک مرہم دیا اور ہدایت کی کہ اس کو دونوں شانوں کے درمیان چوٹ کے مقام پر لگایا جائے مریض نے ایسا ہی کیا جس سے اس کی تکلیف دور ہوگئی اور قوت حس دوبارہ لوٹ آئی۔

مسافران آخرت

شیخ منیر حسین صاحب جو کہ حضرت حکیم صاحب کے سب سے پہلے بیعت ہونے والے اور انتہائی ذاکر و شاغل شخص تھے۔ ایسا ذکر جو انسانی عقل میں نہ آسکے اللہ کی توفیق سے کرتے تھے۔ کم و بیش سوا دو ارب بار درود شریف اور ڈیڑھ ارب کے قریب سورۂ اخلاص پڑھ چکے تھے اور دوسرے معمولات اور تسبیحات اس کے علاوہ تھے۔ رمضان کے مقدس مہینے میں قضائے الٰہی سے وصال فرما گئے ہیں۔

تایا جی احمد حسن صاحب جنہوں نے سب سے پہلے بچپن میں حضرت حکیم صاحب کو ایمان' اعمال کی زندگی کی طرف راغب کیا انتہائی دیندار اور متقی شخص تھے۔ وہ بھی رمضان المبارک کے آخری عشرے میں قضائے الٰہی سے وصال فرما گئے ہیں۔

حکیم کے قریبی ساتھی فاروق احمد بھٹی کے بہنوئی کرنل نصیر احمد ستی وفات پاگئے ہیں۔

قارئین سے ایصال ثواب کی خصوصی درخواست ہے۔

اس ماہ کا نورانی مراقبہ

مراقبے سے علاج

مراقبے کے جب کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردے گا۔

Meditation یعنی مراقبہ جہاں ازل سے روحانیت کی ترقی اور مشکلات کے حل کا علاج رہا ہے وہاں جدید سائنس نے اسے امراض کا یقینی علاج بھی قرار دیا ہے۔ ہزاروں تجربات کے بعد عبقری کے قارئین کے لئے مراقبے سے علاج پیش خدمت ہے۔ سوتے وقت اگر باوضو اور پاک سوئیں تو سب سے بہتر ورنہ کسی بھی حالت میں صرف 10 منٹ بستر پر بیٹھ کر بلاتعداد یَا مَالِکُ الْمُلْکِ کا ورد اول وآخر 3 بار درود شریف پڑھیں پھر لیٹ جائیں۔ جس مرض کا خاتمہ یا الجھن کا حل چاہتے ہوں اس کو ذہن میں رکھ کر یہ تصور کریں کہ ''آسمان سے سنہرے رنگ کی روشنی میرے سر سے سارے جسم میں داخل ہوکر اس مرض کو ختم یا الجھن کو حل کررہی ہے اور اس وظیفے کی برکت سے میں سو فیصد اس پریشانی سے نکل گیا/گئی ہوں'' یہاں تک کہ اس تصور کو دہراتے دہراتے نیند آجائے۔ شروع میں تصور بناتے ہوئے آپکو مشکل ہوگی لیکن بعد میں آپ پر جب اسکے کمالات کھلیں گے تو حیرت کا انوکھا جہان اور مشکلات کا سو فیصد حل خود آپ کو حیرت زدہ کردیگا۔ مراقبے کے بعد اپنی کیفیات فوائد اور انوکھے تجربات ہمیں لکھنا نہ بھولیں۔

مراقبے سے فیض پانے والے

محترم حکیم صاحب السلام علیکم! مجھے عبقری چند ماہ پہلے ایک سٹور سے ملا میں نے ایسے ہی اٹھا کر پڑھنا شروع کردیا۔ مجھے رسالہ اتنا اچھا لگا کہ میں نے فوراً وہاں سے خریدا اور گھر آکر ایک ہی نشست میں پورا رسالہ پڑھ ڈالا۔ میں نے آج تک اس سے زبردست کوئی رسالہ نہیں پڑھا۔ حکیم صاحب اس میں بہت زبردست روحانی اور جسمانی ٹوٹکے ہیں جس سے مخلوق خدا فائدہ اٹھا رہی ہے۔ پچھلے تین چار سالوں سے ہماری فصل اچھی نہیں ہورہی تھی جس کی وجہ سے ہم بہت زیادہ پریشان تھے۔ میں نے مراقبے کا عمل پڑھا اور ساتھ اس سے فیض پانے والے واقعات بھی پڑھے تو میں نے یقین اور توجہ کے ساتھ مراقبے کا عمل کرنا شروع کردیا۔ ہم نے گندم کی بوائی کی ہوئی تھی میں روزانہ مراقبے کا عمل کرتا اور خلوص دل کے ساتھ دعا کرتا۔ مراقبے سے یہ تبدیلی آئی کہ ہم نے صرف ایک ایکڑ گندم کاشت کی تھی اللہ تعالیٰ نے ماشاء اللہ اس میں خلاف توقع بہت زیادہ برکت ڈالی۔ **(ندیم اصغر گوجرانوالہ)**

خوشبو سے پیچیدہ امراض علاج

احمد خاں خلیل

ایک اور فرانسیسی معالج ڈاکٹر والنے خوشبودار تیلوں کو نہ صرف جلدی امراض بلکہ پریشانی اور بے خوابی جیسے عوارض کیلئے استعمال کرنے لگا۔ والنے جنگ عظیم دوم میں فوج میں سرجن تھا۔ وہ جسم کے جلے ہوئے حصوں اور دیگر زخموں کا علاج لونگ' پودینے اور کیمولا کے تیلوں سے کرتا رہا

دنیا کے مختلف ممالک اور مختلف ثقافتوں میں کئی متبادل طریق ہائے علاج رائج ہیں لیکن امراض ہیں کہ بڑھتے جارہے ہیں اور پیچیدہ سے پیچیدہ ہوتے جارہے ہیں۔ سرطان اور مرض قلب تو قاتل ہیں۔ فالج (اسٹروک) معذور کردینے والا ہے۔ ذیابیطس مختلف امراض کی ماں ہے جہاں تک سائنسی معلومات اور شہادتوں کا تعلق ہے متبادل علاج ان قاتل اور معذور کردینے والے اور زندگی بھر وبال جان بن جانے والے جلدی امراض کو جڑ سے نہیں اکھاڑ سکتے تاہم وہ دردوں اور بعض دیگر تکلیفوں میں افاقہ لاتے ہیں۔ ایک مریض کیلئے عارضی افاقہ بھی بڑی بات ہے۔ انہی متبادل طریق ہائے علاج میں سے ایک خوشبوؤں سے علاج کا طریقہ بھی ہے۔

خوشبوئیں اتنی ہی پرانی ہیں جتنا کہ انسان۔ ہم سب کو معلوم ہے کہ بعض خوشبوئیں دل کو فرحت پہنچاتی ہیں تو بعض دماغ کو معطر بنا کر تحریک دیتی ہیں۔ بعض خوشبودار تیلوں کی مالش فائدہ پہنچاتی ہے بعض خوشبوئیں جنھیں ہمارے باپ دادا یا دادی نانی استعمال کرتی ہیں ہمارے ذہن میں آباؤ اجداد کی یاد تازہ کرتی ہیں۔ مشہور ماہر نفسیات فرائڈ کا خیال تھا کہ شہری زندگی ہمیں پھولوں اور جڑی بوٹیوں کی خوشبوؤں سے محروم کردیتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ شہروں میں خلل دماغ کی تکلیف عام ہوتی ہے۔

خوشبو مذہبی رسومات میں بھی استعمال ہوتی ہیں لوگوں کے بڑے بڑے اجتماعات میں جہاں طرح طرح کی ناخوشگوار بوئیں ہوتی ہیں ان پر قابو پانے کیلئے بھی لوگ خوشبوئیں استعمال کرتے ہیں بعض پودوں کی بو مچھروں کو بھگاتی ہے۔

تاہم جدید دور میں 1920ء کا عشرہ اس لیے اہم ہے کہ اس میں بعض خوشبوؤں کا طبی نگہداشت سے تعلق قائم ہوگیا۔ ہوا یہ کہ ایک فرانسیسی کیمیا داں رینے موریس گاتے فوس ایک فیکٹری میں کام کرتا تھا۔ اس کا ہاتھ بہت جل گیا۔ وہاں کوئی علاج دستیاب نہیں تھا۔ اس نے اپنا ہاتھ خالص لیونڈر کے تیل میں ڈال دیا۔ وہ یہ دیکھ کر حیران ہوگیا کہ درد اور سرخی جلد دور ہوگئی۔ گاتے فوس نے بتایا کہ چند گھنٹوں میں اس کے ہاتھ کی جلد زخم کے نشان کے بغیر ٹھیک ہوگئی۔ اس نے اپنی سوچ کے مطابق شفا بخشی کی وجہ لیونڈر کے تیل کی مانع عفونت خاصیت کو قرار دیا۔ اس کے بعد اس نے کئی تیلوں کو جلد کی مختلف تکلیفوں میں استعمال کر کے دیکھا بعض میں اسے شفاء کے شواہد بھی ملے۔

ایک اور فرانسیسی معالج ڈاکٹر والنے خوشبودار تیلوں کو نہ صرف جلدی امراض بلکہ پریشانی اور بے خوابی جیسے عوارض کیلئے استعمال کرنے لگا۔ والنے جنگ عظیم دوم میں فوج میں سرجن تھا۔ وہ جسم کے جلے ہوئے حصوں اور دیگر زخموں کا علاج لونگ' پودینے اور کیمولا کے تیلوں سے کرتا رہا۔ اس نے یہ بھی معلوم کیا کہ بعض خوشبوئیں نفسیاتی عوارض میں افاقہ لاتی ہیں۔ اس نے مشہور کتاب خوشبوؤں سے علاج کی تصنیف کی۔

فرانس خوشبو سازی کا مرکز چلا آتا ہے۔ یہاں جڑی بوٹیوں اور پودوں کے چالیس تیل تیار ہوتے ہیں۔ بعض اسپرے کیے جاتے ہیں' بعض مالش کیلئے استعمال ہوتے ہیں' بعض گرم یا ٹھنڈی پٹیاں رکھنے کیلئے استعمال کیے جاتے ہیں۔ بعض تیل جن کی تعداد کم ہے دوا کے طور پر بھی استعمال کیے جاتے ہیں۔ صنعت خوشبو سازی اور طبی خوشبو سازی الگ الگ چیزیں ہیں۔ سینٹ' عطر وغیرہ جیسی چیزوں کا مقصد یہ ہے کہ آدمی کے جسم سے خوشگوار بو آئے۔

خوشبوؤں سے علاج کرنے والے کہتے ہیں کہ خوشبو کے سماجی فوائد کے علاوہ خوشبو آدمی کے مزاج کو بہتر بنا کر صحت کی بہتری کا کردار ادا کرتی ہے۔ کچھ تیل دردوں کو آرام پہنچاتے ہیں یا تحریک دیتے ہیں اور طاقت پیدا کرتے ہیں۔

اس طرح خوشبو جسمانی افعال کو فائدہ پہنچاتی ہے' مثلاً نبض اور بلڈ پریشر کو۔ لونگ' روز میری' لیونڈر اور پودینہ منہ کے لعابی غدود کو تحریک دیتے ہیں۔ کافور' وج' زوفا کے تیل قلب اور گردش خون کیلئے مفید ہیں۔ بعض خوشبوئیں لمف بے نالی کے غدودوں اعصاب اور نظام بول کو متاثر کرتی ہیں۔ اترنج (لیموں کی ایک قسم) لیونڈر اور دیودار کی بعض اقسام دافع عفونیت خواص پائے جاتے ہیں۔ یہ تیل بعض جلدی امراض میں لگائے جاتے ہیں۔ چشم گاؤ کا تیل خراشوں کے دردوں میں استعمال ہوتا ہے۔ خوشبوؤں سے علاج زیادہ تر فرانس میں ہے امریکہ میں اب اس کا استعمال بڑھ رہا ہے۔

خوشبودار تیلوں کا استعمال مالش

عام طور پر عضلے کی موچ اور درد کیلئے اختیار کی جاتی ہے۔ ایک قسم کی سمندر سوکھ ساج اور لیونڈر کے تیل کو بادام کے تیل میں ملا کر استعمال کیا جاتا ہے۔ ایک بڑے چمچے تیل میں پانچ قطرے خوشبو کے کافی ہوتے ہیں۔ مالش کے بعد فوراً دھوپ میں نہیں جانا چاہیے۔

خوشبو بدن کو کس طرح متاثر کرتی ہے؟

ہماری ناک میں ایسے حساس اعصاب ہوتے ہیں جو خوشبو یا بدبو دونوں سے فوری طور پر متاثر ہوتے ہیں۔ چونکہ یہ بدبو یا خوشبو کو وصول کرتے ہیں اس لیے ان کو وصول کنندہ یا آخذ کہا جاتا ہے۔ یہ باریک بالوں کی طرح کے آخذ اعصاب گھس کر ختم بھی ہوجاتے ہیں لیکن بوڑھوں میں زیادہ دیر لگتی ہے۔ آخذ اعصاب خوشبو یا بدبو کا پیغام دماغ تک پہنچاتے ہیں۔ دماغ ہی میں یادداشت' جذبات اور جنس کے مقامات ہوتے ہیں۔ خوشبو یا بدبو ہمارے اندر محبت' نفرت' شہوت' پریشانی اور غم کو برانگیختہ کرسکتی ہے اور یہ کیفیات ہماری نبض' فشار خون' تنفس اور شاید دفاعی نظام کو متاثر کرسکتی ہے۔ یہ عمل سنگین امراض میں شفاء بخشی کا باعث نہیں بن سکتی۔

خوشبوؤں سے علاج کے علم برداروں کے دعوے

خوشبوؤں سے علاج کے ماہرین و معالجین کا دعویٰ ہے کہ خوشبوؤں میں جراثیم کو ہلاک کرنے کی صلاحیت پائی جاتی ہے۔ مثلاً صندل کا تیل ورم حنجرہ (حلق میں آواز پیدا کرنے والے حصے میں ورم) میں مفید ہے یا یہ کہ دارچینی اور سفیدے میں جراثیم کو ہلاک کرنے کی طاقت ہے۔

جوڑوں کا ورم: جوڑوں کے ورم اور درد میں جوڑوں پر لونگ' دارچینی' صحرائی پودینہ اور سفیدے کا تیل ملنے کا مشورہ دیا جاتا ہے۔

بعض مطالعات کے نتائج: جو معمر لوگ نیند کیلئے نیند لانے والی دوا کی بہت سی گولیاں استعمال کرتے تھے' ان کے سونے کے کمرے میں جب لیونڈر کی خوشبو بکھیر دی گئی تو وہ بچوں کی طرح مزے سے سوتے رہے۔ لیونڈر کی خوشبو خواب آور تاثیر کیلئے مشہور ہے۔

جریان' احتلام' لیکوریا سے مکمل نجات

گوند چھوہارہ ایک تولہ' موصلی سفید ایک تولہ پہلے ایک کلو دودھ میں گوند ڈالیں اور اس کو پکائیں نصف رہنے پر اتار لیں اور موصلی کا سفوف ڈال کر رکھ دیں' جب نیم گرم ہوجائے تو پی لیں ایک ہفتہ استعمال کریں۔ انشاء اللہ جریان' احتلام' لیکوریا سے مکمل نجات ہوگی۔ **(یونس قادری' ٹنڈو آدم)**

ڈینگی کا سستا گھریلو علاج

قارئی عبقری کیلئے ڈینگی کی وباء کے پیش نظر یہ مضمون دوبارہ شائع کیا جارہا ہے

(ڈاکٹر شاہین رشید اسسٹنٹ پروفیسر ''کینسر سپیشلسٹ'' گنگارام ہسپتال لاہور)

ڈینگی بخار کی وباء آج کل پورے ملک میں عام ہے اور لوگ اس وائرس سے شدید خوفزدہ ہیں اس کے سستے اور قدرتی علاج کیلئے ماہر ڈاکٹر نے اپنی آزمودہ تحریر عبقری کے قارئین کیلئے ارسال کی ہے۔

قارئین! نظام قدرت کچھ یوں ہے کہ خاک میں بھی شفاء کے عناصر مضمر ہیں اسی لیے حکم جستجو کا ہے تا کہ ان پوشیدہ رازوں سے پردہ اٹھایا جاسکے۔ قدرت کا ایک ایسا ہی راز شفاء پپیتے کے درخت کے پتوں میں پنہاں ہے۔ پپیتے کا درخت ایک عجیب احساس تفاخر لیے بنا کسی خم کے آسمان کی طرف بلند ہوتا ہے تو اس کے پتے بھی نشوونما کے مختلف مراحل سے گزرتے ہیں۔ خوبصورت کٹاؤ والے یہ پتے اپنے اندر عجیب شفائی خصوصیات رکھتے ہیں ان میں سے ایک تحریر آپ کی نظر ہے۔

شکیل صاحب ایک مقامی کالج میں پڑھاتے ہیں گزشتہ برس انہیں بھی ڈینگی بخار نے آلیا' وہ انتہائی خوفزدہ اور پریشان تھے میں نے اپنے استادمحترم جناب پروفیسر ڈاکٹر عابد علی صاحب سے ذکر کیا تو انہوں نے انتہائی شفقت سے فرمایا کہ انہیں پپیتے کے پتے پلائیں۔ پروفیسر صاحب سے اگرچہ تفصیل سے گفتگو نہ ہوسکی لیکن میں نے اپنے خاوند کو بتادیا کہ انہیں پپیتے کے پتے کا قہوہ پلایا جائے اس سے ان کے Platelets زیادہ ہوجائیں گے۔ کچھ دن کے استعمال کے بعد ان کے Platelets زیادہ ہونے لگے تو انہوں نے بتایا کہ ایک سال پہلے ان کے خاندان میں بہت سے افراد ڈینگی بخار کا شکار ہوگئے تھے اور Platelets کی کمی کی وجہ سے زیادہ خون بہنے سے دو لوگ تو اللہ کو پیارے ہوگئے تھے لیکن خدا کا شکر کہ قدرت کے اس تحفے نے انہیں ایک نئی زندگی عطا فرمائی (الحمدللہ)۔

اس کے چند دن کے بعد میرے خاوند بھی ڈینگی بخار میں مبتلا ہوگئے کیونکہ وہ خود بھی ڈاکٹر ہیں پہلے ہی دن (تیز بخار اور جسم کی شدید دردوں کی وجہ سے) خون کا نمونہ ٹیسٹ کروانے کیلئے بھیج دیا۔ رپورٹ میں Platelets اور خون کے سفید ذرات دونوں کم ہوچکے تھے۔ اسی دن پپیتے کے پتے منگوا کر ان کو قہوہ شروع کروایا۔ پیراسیٹامول اور معدے کی سوزش کی حفاظتی دوا کے ساتھ چھ دن کے اندر نہ صرف بخار اتر گیا بلکہ خون کے تمام ذرات بھی نارمل ہوگئے۔

اکتوبر کے مہینے میں میرے بیٹے کو تیز بخار ہوگیا۔ جسم کی شدید دردوں اور دوسری علامات نے ڈینگی بخار کا اشارہ دیا۔ پہلے ہی دن خون کے نمونے میں پلیٹ لٹس ایک لاکھ تک گر گئے۔ (ایک صحت مند انسان کے خون میں پلیٹ لٹس کی تعداد ڈیڑھ سے چار لاکھ تک ہوتی ہے۔) اور سفید ذرات بھی 2000/cmm تک ہوگئے جبکہ نارمل تعداد چار ہزار سے گیارہ ہزار تک ہوتی ہے۔ پلیٹ لٹس جسم سے چوٹ' زخم وآپریشن وغیرہ کی صورت میں خون کے زیادہ بہاؤ کو روکتے ہیں اور اگر ایک خاص حد تک کمی واقع ہوجائے تو معمولی زخم بھی جان لیوا ثابت ہوسکتا ہے۔ اسی طرح خون کے سفید ذرات جنہیں خون کی رپورٹ میں TLC یا W.B.C3 کے ساتھ لکھا جاتا ہے کی کمی بھی مختلف قسم کے انفیکشنز کو جنم دیتی ہے۔ میں شفائے مدینہ کی خصوصیات اور افادیت سے بخوبی واقف ہوں۔ اسی دن شفائے مدینہ کا قہوہ اور پپیتے کے پتے استعمال کروانے شروع کیے۔ اس مرتبہ تجربے کی روشنی میں پپیتے کے پتے کا قہوہ بنانے کی بجائے کچھ پتے اچھی طرح دھو کر تھوڑے سے پانی میں Blend کرکے اس کا خالص عرق نکالا اور بیٹے کو دیا۔ ہر چھ گھنٹے کے بعد دو بڑے چمچ دینے سے نتیجہ انتہائی حیرت انگیز اور خوشگوار ہوا اور چوتھے ہی دن بیٹے کا نہ صرف بخار اتر گیا بلکہ پلیٹ لٹس بھی 175,000/cmm ہوگئے اور الحمدللہ پانچویں دن امتحان دینے کے بھی قابل ہوگیا۔ (اللہ شافی) قہوہ بھی پلا سکتے ہیں ہر 2 گھنٹے کے بعد ایک کپ۔

اب اپنا ذاتی تجربہ بیان کرتی ہوں۔ بیٹے کے بخار کے چند دن بعد مجھے بھی تیز بخار ہوگیا۔ دس گھنٹے کی شدید دردوں کے ساتھ ہونے والے 103^{o} F نے پہلے ہی دن ڈینگی بخار کا پتہ دے دیا چوبیس گھنٹوں کے اندر خون کے سفید ذرات آدھے سے کم رہ گئے اور پلیٹ لٹس 102,000/Cmm تک کم ہوگئے ہر چھ گھنٹے کے بعد دو پیراسیٹامول کھانے سے بخار 104,103 سے 100 تک کم ہوجاتا تھا۔ (یہاں یہ بتانا ضروری ہے کہ بخار کم کرنے کی کوئی بھی دوا 102 سے زیادہ بخار کی صورت میں بے اثر ہوتی ہے۔ 102 سے زیادہ بخار کیلئے ضروری ہے کہ ٹھنڈے پانی کی پٹیاں کرکے بخار 102 یا اس سے کم پر لایا جائے اور پھر کوئی دوا استعمال کی جائے) کیونکہ میں الحمدللہ دوا کا استعمال بہت کم کرتی ہوں۔ پیراسیٹامول نے اگلے ہی دن معدے میں اتنی سوزش کردی کہ پانی یا کوئی دوا اندر نہیں ٹھہرتی تھی اور قے ہوجاتی تھی۔ اس لیے پپیتے کے پتے کا عرق بہت کم لیا گیا۔ نتیجتاً میرے پلیٹ لٹس چوتھے دن صرف 12000/Cmm رہ گئے اور بخار کے پانچویں دن پلیٹ لٹس کی کمی کی وجہ سے ناک سے بلیڈنگ شروع ہوگئی۔ ہسپتال سے پتہ چلا کہ پلیٹ لٹس کیلئے بیگز وغیرہ کہیں دستیاب نہیں ہیں اور خون سے پلیٹ لٹس الگ کرنے کی مشین بھی خراب ہے۔ پرائیویٹ لیبز میں بھی کچھ ایسی ہی صورتحال تھی وہاں تو حالات یہ تھے کہ مریضوں کے ناموں کی لٹس آویزاں تھیں اور باری آنے پر بھی پلیٹ لٹس کیلئے ٹائم دیا جارہا تھا۔ پریشانی تو ہوئی لیکن قے روکنے کی دوائیوں اور معدے کی سوزش کیلئے مختلف ٹیکے لگانے کے بعد پپیتے کے پتے کا عرق جیسے ہی معدے میں ٹھہرنے لگا تو 2 دن کے بعد پلیٹ لٹس بڑھنا شروع ہوگئے۔ قدرت کے اس انمول تحفے پر احساس ہوا کہ اللہ کی اس دنیا میں کوئی بھی شے بے مقصد پیدا نہیں کی گئی۔ انہی دنوں میرے ایک مریض جو گزشتہ 2 سالوں سے ایک قسم کے کینسر (Multiple Myeleria) میں مبتلا تھے جہلم کے ہسپتال میں خون کی الٹیوں اور کالے پاخانوں کے ساتھ داخل ہوئے بہت تشخیص کے باوجود وجہ معلوم نہ ہوسکی۔ ان کی ہیموگلوبن 5.0 gm تک گر گئی۔ خون کی سات بوتلیں لگانے کے باوجود Hb-7.0 gm سے زیادہ نہ بڑھ سکی۔

جب جہلم ہسپتال کی میڈیکل وارڈ کی نرس نے فون پر میرے استفسار پر بتایا کہ مریض کے پلیٹ لٹس 40,000/cmm تک کم ہوگئے اور سفید ذرات بھی 2000/Cmm ہیں تو میں نے انہیں پپیتے کے پتوں کا مشورہ دیا اگرچہ ان کا ڈینگی بخار کا ٹیسٹ بھی نیگٹو آیا تھا۔ چند دن انہوں نے اس مشورے کو سنجیدگی سے نہیں لیا۔ شاید ایک وجہ وہاں سے پپیتے کے پتے نہ ملنا بھی تھی۔ اب حالت زیادہ خراب ہونے پر وہ مریض کو لاہور لے آئے اور الحمدللہ پپیتے کے پتوں کا عرق پلانے سے صرف چار دن کے اندر پلیٹ لٹس 75000/Cmm تک بڑھ گئے اور وہ تندرست ہونے لگا اور مزید خون لگانے کی ضرورت نہ رہی۔

طریقہ استعمال: پپیتے کے چند پتے لے کر اچھی طرح دھولیں۔ چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کرکے Blender کے جگ میں ڈالیں تھوڑا سا پانی شامل کرکے ململ کے باریک کپڑے یا باریک سوراخ والی چھلنی سے چھان لیں ہر چھ گھنٹے کے بعد دو بڑے چمچ استعمال کریں۔ کوشش کریں کہ صبح و شام تازہ عرق نکالیں۔ (تھوڑی کڑواہٹ کی وجہ سے قے کی صورت بن سکتی ہے۔)

نوٹ: سیب کے تازہ جوس میں لیموں کا رس ملا کر پینے سے بھی پلیٹ لٹس بہتر ہوجاتے ہیں۔

درود شریف سے ناممکن ممکن کیسے ہو

ع۔م چوہدری

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہٗ روایت کرتے ہیں کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا جو شخص یہ درود پاک پڑھے گا اگر کھڑا ہے تو بیٹھنے سے پہلے اگر بیٹھا ہے تو کھڑا ہونے سے پہلے اس کے گناہ معاف کردیئے جائیں گے۔ درود شریف یہ ہے:۔

اگر چاہے کہ زبان پاک ہوجائے

مندرجہ ذیل درود شریف کی دن رات کثرت کرنے سے انسان کی زبان پاک ہوجاتی ہے اوراس کی ہر دعا بارگاہ رب العزت میں قبول ہوتی ہے اور اگر جمعہ کے روز مدینہ شریف کی طرف منہ کرکے کھڑے ہوکر سو مرتبہ یا 111 مرتبہ پڑھے تو دین و دنیا میں فلاح پائے گا اور بے شمار فضائل و برکات حاصل ہوں گے۔

درود پاک یہ ہے:۔ صَلَّی اللّٰہُ عَلَی النَّبِیِّ الْاُمِّیِّ وَآلِہٖ صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَسَلَّمَ o

ایک ہزار دن کی نیکیاں

حضرت عبداللہ بن عباس رضی اللہ عنہٗ سے روایت ہے کہ حضور اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا کہ جس نے اس درود شریف کو پڑھا اس نے ستر فرشتوں کو ایک ہزار دن تک تھکا دیا۔ (سرکار ﷺ کی خدمت میں رحمتیں اور پڑھنے والے کو اجروثواب پہنچا پہنچا کر) یعنی وہ نیکیاں لکھتے ہیں۔

درود شریف یہ ہے:۔

جَزَی اللّٰہُ عَنَّا مُحَمَّدًا صَلَّی اللّٰہُ عَلَیۡہِ وَسَلَّمَ بِمَا ھُوَ اَھۡلُہٗ۔

درود برائے مغفرت

حضرت انس بن مالک رضی اللہ عنہٗ روایت کرتے ہیں کہ تاجدار مدینہ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم نے فرمایا جو شخص یہ درود پاک پڑھے گا اگر کھڑا ہے تو بیٹھنے سے پہلے اگر بیٹھا ہے تو کھڑا ہونے سے پہلے اس کے گناہ معاف کردیئے جائیں گے۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوۡلٰینَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی آلِہٖ وَسَلِّمۡ۔

آقا میں تیرا کہلاؤں

حضور اقدس صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی محبت دین اسلام کی اصل بنیاد ہے۔ جو شخص یہ چاہے کہ اس کے دل میں رسول کریم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی بے پناہ محبت پیدا ہوجائے تو اسے چاہیے کہ اس درود شریف کو کثرت سے پڑھے۔ اس کے ورد سے ہر چیز کی محبت ترک ہوکر نبی اکرم صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی محبت پیدا ہوجائے گی اور جسے آپ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کی محبت مل گئی اسے سب کچھ مل گیا وہ فلاح پا گیا' دین و دنیا کی سعادتیں اُس کا مقدر ہیں۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَحَبِیۡبِنَا وَمَحۡبُوۡبِنَا وَمَوۡلَانَا مُحَمَّدٍ وَّبَارِکۡ وَسَلِّمۡ ط

اگر چاہے کہ خاتمہ ایمان پر ہو

بعض عارفین سے منقول ہے کہ جو شخص نماز مغرب کے بعد بات چیت کرنے سے پہلے دس مرتبہ اس درود شریف کو پڑھے اس کا خاتمہ انشاء اللہ ایمان پر ہوگا۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّعَلٰی آلِہٖ وَصَحۡبِہٖ وَسَلِّمۡ بِعَدَدِ کُلِّ حَرۡفٍ جَرٰی بِہِ الۡقَلَمُ۔

قبر میں دیدار مصطفیٰ ﷺ کیلئے!

جو شخص اس درود شریف کو 33 مرتبہ پڑھے گا۔ اللہ تعالیٰ اس کی قبر میں مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وآلہٖ وسلم کے درمیان سے حجاب دور فرمادے گا۔ درود شریف یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمۡ وَبَارِکۡ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ صَلٰوۃً تَکُوۡنُ لَکَ رِضًی وَّلِحَقِّہٖ اَدَآءً۔

جنت میں جگہ دیکھ کر مرے گا!

جو شخص جمعہ کے دن ہزار بار مندرجہ ذیل درود شریف پڑھے گا تو وہ اپنی جگہ جنت میں دیکھ کر پھر مرے گا۔ درود پاک یہ ہے:۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ وَّآلِہٖ اَلۡفَ مَرَّۃٍ

ایک درود ایک لاکھ سلام!

حضرت سید احمد انصاری رحمۃ اللہ علیہ فرماتے ہیں کہ یہ درود شریف نورانی ہے اور ایک لاکھ درود کے برابر ہے یعنی اس ایک درود شریف کا پڑھنا ایک لاکھ درود شریف کے برابر ہے۔ مصیبتوں کو دور کرنے کیلئے اس کو پندرہ سو کی تعداد میں پڑھا جائے۔ درود شریف یہ ہے:۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ وَسَلِّمۡ وَبَارِکۡ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدِ نِ النُّوۡرِ الذَّاتِیِّ وَالسِّرِ السَّارِیِّ فِیۡ سَائِرِ الۡاَسۡمَاءِ وَالصِّفَاتِ ط

اگر بیماری سے نجات نہ ملتی ہو

اگر کسی شخص کو بیماری سے نجات نہ ملتی ہو تو اس درود پاک کی بدولت اسے بیماری سے نجات مل جائے گی۔ اس کا کثرت سے ورد رکھنا بیماری سے چھٹکارے کا آسان ترین طریقہ ہے اوراسے کثرت سے پڑھنے والا ہر برائی سے بھی نجات پائے گا۔ درود شریف یہ ہے:۔ بِسۡمِ اللّٰہِ الرَّحۡمٰنِ الرَّحِیۡمِ۔ اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا مُحَمَّدٍ اَفۡضَلَ اَنۡبِیَائِکَ وَاَکۡرَمِ اَصۡفِیَائِکَ مَنۡ فَاضَتۡ مِنۡ نُوۡرِہٖ جَمِیۡعِ الۡاَنۡوَارِ وَصَاحِبِ الۡمُعۡجِزَاتِ وَصَاحِبِ الۡمَقَامِ الۡمَحۡمُوۡدِ سَیِّدِ الۡاَوَّلِیۡنَ وَالۡاٰخِرِیۡنَ۔

اگر کوئی چیز گم ہوجائے

اگر کسی شخص کی کوئی چیز گم ہوگئی ہو تو اسے چاہیے کہ رات سوتے وقت اس درود پاک کو گیارہ سو مرتبہ پڑھے۔ انشاء اللہ خواب میں گم شدہ چیز کے بارے میں اشارہ ہوجائے گا۔ ایسے ہی اگر کوئی شخص کسی ویرانے میں یا غیر ممالک میں بے یارومددگار ہو تو اسے چاہیے کہ اس درود پاک کو بعد نماز فجر گیارہ سو مرتبہ پڑھے تو انشاء اللہ پردہ غیب سے مشکل حل ہوگی۔ درود پاک یہ ہے:۔

اَللّٰھُمَّ صَلِّ عَلٰی سَیِّدِنَا وَمَوۡلٰنَا مُحَمَّدٍ عَدَدَ مَا کَانَ وَمَا یَکُوۡنُ وَعَدَدَ مَا اَظۡلَمَ عَلَیۡہِ اللَّیۡلُ وَاَضَاءَ عَلَیۡہِ النَّھَارُ۔

پانچ منٹ میں درد گردہ غائب

ھوالشافی: سنگ سرماہی 5 تولہ' سنگ یہود 5 تولہ' قلمی شورہ 5 تولہ' لوٹا سجی اڑھائی تولہ' آب لیموں دس تولہ' آب مولی دس تولہ۔ **ترکیب:** پہلے سنگ سرماہی' سنگ یہود' شورہ اور کھار کو آب لیموں میں کھرل کرکے خشک کریں پھر آب مولی میں خشک کریں دھوپ میں خشک نہ کریں بلکہ کھرل کرکے خشک کریں۔ زیرو سائز کے کیپسول بھر کر محفوظ کرلیں۔ صبح وشام دو دو کیپسول ہمراہ تازہ پانی یا لسی کے ساتھ استعمال کریں۔ گھڑی دیکھ کر پانچ منٹ میں درد ختم ہوجائیگا۔ تین تا سات روز میں پتھری مکمل خارج ہوگی۔ انشاء اللہ ایسا نسخہ ہے کہ استعمال کے ہر بار دل سے دعا نکلے گی۔ انشاء اللہ۔ (حکیم محمد نادر خالد فاروق آباد)

(داعی اسلام حضرت مولانا محمد کلیم صدیقی مدظلہٗ پھلت)

آیئے! کسب حلال کا عہد کریں!

قرآن حکیم نے بڑے دوٹوک انداز میں انسان کی رہنمائی کی ہے: ترجمہ ''آسمانوں میں ہے تمہارا رزق اور تم سے اس کا وعدہ ہے یعنی تم تک ہمارے وعدے اور مقدر کا رزق پہنچانا ہمارے ذمہ ہے اور یہ ہمارے لیے کوئی مشکل یا اچنبھے کی بات نہیں

حضرت علی کرم اللہ وجہہ کو معلوم ہوا کہ ان کے پڑوس میں جو جوان رہتا ہے اس کے گھر میں فاقے ہو رہے ہیں' حضرت علی کرم اللہ وجہہ بہت پریشان ہوئے گھر میں ان کے بھی کب فراوانی تھی' مال غنیمت میں ملی ایک زرہ گھر سے اٹھائی کہ بازار میں اس کو فروخت کریں گے اور اپنے پڑوسی کی مدد کریں گے راستہ میں نماز کا وقت ہوگیا' زرہ مسجد کے باہر رکھی اور مسجد میں باجماعت نماز ادا کی' نماز پڑھ کر آئے تو مسجد کے باہر وہ زرہ موجود نہیں تھی' بہت دل شکستہ ہوئے کہ آج بھی پڑوس کے گھر میں فاقہ رہے گا مگر اس کے علاوہ گھر میں کوئی اور ایسی چیز نہیں تھی کہ اس کے ذریعہ پڑوسی کی مدد کی جاسکتی' ایک رات اسی فکر میں گزری۔

اگلے روز صبح کو گھر سے نکلے کہ کسی سے قرض لے کر ہی پڑوسی کیلئے کچھ نظم کریں' ایک صحابی کو دیکھا کہ وہ ان کی زرہ لے کر جارہے ہیں' زرہ پر خاص قسم کا نشان دیکھ کر پہچان لیا' ہماری طرح کا مسلمان ہوتا تو شور مچا کر چور چور کہہ کر فوراً ذلیل کردیتا مگر وہ حضرت علی کرم اللہ وجہہ تھے جنہوں نے اپنے آقا صلی اللہ علیہ وسلم کا یہ ارشاد بھی سنا تھا کہ سود کے ستر درجے ہیں اور ادنیٰ درجہ کے سود کا گناہ اپنی ماں سے زنا کرنے کے برابر ہے اور بدترین سود مسلمان کی آبروریزی کرنا ہے۔ اس لیے ضبط کیا' پہلے سلام کیا' پھر احترام سے پوچھا کہ بھائی یہ زرہ آپ نے کہاں سے خریدی؟ انہوں نے بتایا کہ یہ میں نے ایسے ایسے حلیہ کے ایک نوجوان سے کل شام خریدی ہے۔ حضرت علی رضی اللہ عنہٗ نے سنا تو غم سے زمین پر بیٹھ گئے اور پھوٹ پھوٹ کر رونے لگے۔ ان صحابی رضی اللہ عنہٗ نے معلوم کیا۔ اے علی رضی اللہ عنہٗ میں نے زرہ خریدی ہے اس میں رونے کی کیا بات ہے؟ حضرت علی رضی اللہ عنہٗ نے کہا کہ میں اپنے بھائی کی ناسمجھی پر رو رہا ہوں یہ زرہ میں نے گھر سے نکالی تھی کہ اس کو فروخت کرکے اس کے پیسے اسی نوجوان کو دوں گا جس نے چوری کرکے اسے بیچ لیا اور اس نے حلال کو چھوڑ کر حرام قبول کرلیا۔

انسان کو مقدر سے زیادہ اور وقت سے پہلے نہیں ملتا' انسان کو اس کا اختیار ہی نہیں کہ اپنے رزق کو کم یا زیادہ کرلے' اس لیے کہ ماں کے پیٹ میں اس کا رزق' اس کی عمر اور موت کا بہانہ جان ڈالنے سے پہلے لکھ دیا جاتا ہے۔ انسان کو صرف اتنا اختیار ہے کہ اس کو حلال کرلے یا حرام کرلے' کم زیادہ کرنے کا اختیار نہیں۔

قرآن حکیم نے بڑے دوٹوک انداز میں انسان کی رہنمائی کی ہے: ترجمہ ''آسمانوں میں ہے تمہارا رزق اور تم سے اس کا وعدہ ہے یعنی تم تک ہمارے وعدے اور مقدر کا رزق پہنچانا ہمارے ذمہ ہے اور یہ ہمارے لیے کوئی مشکل یا اچنبھے کی بات نہیں بلکہ آسمان و زمین کے پالن ہار اور پرورش کرنے والے کی قسم ہمارے لیے یہ رزق کا مقدر کے مطابق آسمانوں سے اتارنا ایسا آسان اور سادہ بات ہے جیسی روزمرہ کی تمام زندگی میں اپنی آنکھوں دیکھی باتوں کو تم تذکرہ کرتے ہو۔''

مطلب یہ ہے کہ تمام دسترس سے باہر آسمانوں میں تمہارے مقدر کا رزق ہے اور اتارنے والے ہم ہیں' جتنا ہم دیں گے اتنا ملے گا' پس تمہیں اس کی ذمہ داری دی گئی ہے کہ اس کو حلال کرو' تمہارے کسب اور روزگار کی کوشش کی حیثیت یہ ہے کہ اللہ کے یہاں سے رزق بٹ رہا ہے تم اپنا برتن سامنے کرو' اگر گندہ برتن میں رزق لوگے تو گندہ ملے گا اور پاک صاف برتن میں لوگے تو پاک صاف ملے گا یعنی حلال طریقہ اختیار کروگے تو پاک اور حلال وطیب رزق پاؤگے ورنہ گندا اور حرام اپنی غلط کوششوں' بے ایمانیوں اور دھوکے بازیوں سے اپنے مقدر کا رزق ہرگز زیادہ نہیں کرسکتے اور رزق شریعت کی اصطلاح میں پیدائش سے لے کر موت تک کام آنے والی ہر چیز کو کہتے ہیں' انسان زندگی بھر کتنی دوا کھائے گا؟ کتنی ہوا کھائے گا؟ کتنی دولت کا مالک ہوگا؟ کتنا کپڑا پہنے گا؟ کتنا پانی پیے گا؟ سب کچھ مقدر میں لکھا ہوا ہے اور اس تقدیر میں لکھے کے مطابق آسمان سے رزق اترتا ہے مگر افسوس ہے کہ ہم مسلمان تقدیر پر ایمان کے دعوے کے باوجود حلال وحرام کی فکر کے بجائے زیادہ کی فکر کرتے ہیں۔

حضرت علی کرم اللہ وجہہ کی اس شکایت اور قرآن کریم کی اس آیت پر اگر انسان غور کرلے تو روزگار کے سلسلے کی ساری بے اعتدالیوں سے انسان محفوظ ہوجائے۔

(بقیہ: سورۃ البقرہ سے شرطیہ انشاء اللہ بیٹا پائیں)

طرف سے اطلاع موصول ہوئی کہ ہمارے گھر میں اللہ جل شانہٗ نے اس عمل کی برکت سے دو حاملہ خواتین کو بیٹا دیا ہے اور جن صاحب کے ذریعے سے مجھے یہ پیغام ملا وہ کہہ رہے تھے کہ وہ صاحب مسلسل رو رہے تھے اور کہہ رہے تھے کہ کسی طرح میری حکیم صاحب سے ملاقات ہو اور میں انہیں اپنے جذبات سے خود آگاہ کروں کہ اللہ کریم نے سورۃ البقرہ کی برکت سے مجھے بیٹے عطا فرمائے۔ ایک صاحب کہنے لگے کہ میرے پاس 14 کیس ایسے ہیں جو میں آپ کو گن کر بتا سکتا ہوں کہ جن کو میں نے بتایا اور ان کو اللہ پاک نے سورۃ البقرہ کے اس عمل سے بیٹے عطا فرمائے۔ ابھی کچھ عرصہ پہلے سورۃ البقرہ کا ایک عمل حیاء ڈائجسٹ کی ایڈیٹر مسز راحت ارشد صاحبہ کا چھپا تھا' موصوفہ ایک صالح اور نیک خاتون ہیں' پوتے پوتیوں والی ہیں۔ ایک بار فون پر اپنے تجربات و مشاہدات مجھے بتانے لگیں کہ جب بھی ہمیں کوئی مشکل پیش آتی ہے اور اپنی ایک بڑی بوڑھی کا تجربہ بھی بتایا کہ اس وقت ہم صرف سورۃ البقرہ میں لگ جاتے ہیں اور سورۃ البقرہ ہر مشکل کا آخری حل ہے' ویسے بھی قارئین میری سالہاسال کے تجربات میں یہ بات آئی ہے سورۃ البقرہ جہاں مشکلات کا حل ہے وہاں جادو جنات کا آخری اور تیر بہدف حل ہے۔ جس گھر میں جادو ہو' جنات ہوں' بندش ہو آپ سورۃ البقرہ پڑھیں اور کیسٹ میں سورۃ البقرہ لگادیں۔ مجھے یہ شکایت بھی عجیب سی ملی کہ جنات کیسٹیں توڑ دیتے ہیں یا ٹیپ ریکارڈر خراب کردیتے ہیں' یا سورۃ البقرہ کی کیسٹ غائب ہوجاتی ہے۔ لیکن چلانے والے اپنے عزم سے نہ ہٹیں تو ایک وقت آیا کہ شریر جنات سے نجات مل گئی۔ قارئین! یہ میری طرف سے آپ کو تحفہ ہے سورۃ البقرہ کا کہ ہزاروں واقعات میرے پاس ایسے ہیں مایوس لوگ آئے انہیں سورۃ البقرہ بتایا اور جس کو بھی سورۃ البقرہ بتایا شان کریمی نے اسے بیٹا عطا کیا۔ ایک خاتون مسلسل بیٹھی رو رہی تھی اس کی رقت طاری ہوئی آواز رندھ گئی' دوسری خواتین بیٹھی اسے مسلسل پوچھ رہی تھیں کہ تیرے رونے کی وجہ کیا ہے۔ میں مریضوں میں مصروف بیٹھا دور یہ بات سن رہا تھا آخر بولی تو کہنے لگی کہ میں اپنا درد حکیم صاحب کو سناؤں گی جب ان کی باری آئی تو میں نے ان سے پوچھا تو مجھ سے کہنی لگی کہ میں ایک ایسی مایوس خاتون ہوں کہ ہمارے مقدر میں بیٹیاں ہیں' بیٹے نہیں تو میں نے ان سے فوراً کہا کہ بیٹیاں تو نعمت ہیں ان کے بارے میں کہیں آپ کے دل میں حقارت تو نہیں۔ کہنے لگی حقارت تو نہیں ہے لیکن بیٹے بھی تو نعمت ہیں اللہ پاک نے ہمیں یہ نعمت نہیں دی۔ ہمارے ہر حمل میں مشہور ہے حتیٰ کہ اب تو رشتہ کرنے والے بھی ڈرتے ہیں کہ ان کے ہاں بیٹیاں پیدا ہوتی ہیں' ہمارے بعض رشتے اس کی وجہ سے رکے ہوئے ہیں۔ آخر ہم کیا کریں؟ میں نے ان سے عرض کیا آپ مایوس نہ ہوں آپ سورۃ البقرہ کا یہ عمل کریں اور سورۃ البقرہ کے اس عمل میں بڑی طاقت اور تاثیر ہے اور میں نے انہیں ایک واقعہ پھر سنایا اپنا ذاتی واقعہ سنایا کہ ہماری قریبی رشتے دار ہماری والدہ کو انہوں نے بہت عرصہ تکلیف تھیں لیکن میری والدہ رحمۃ اللہ علیہ صبر کرنے والی معاف کرنے والی تھیں۔ والدہ نے بہت عرصہ صبر کیا۔ والدہ کی وفات کے بعد میرے پاس آئیں کہنے لگی کہ ہمارے ہاں بیٹے بھی ہیں بیٹیاں بھی ہیں لیکن بیٹے تھوڑے ہیں' کوئی عمل بتائیں میں نے انہیں سورۃ البقرہ کا عمل بتایا اب ان کے ہاں بیٹے ہی بیٹے ہیں اس روتی خاتون کو میں نے بتایا کہ تسلی کریں آپ یہ عمل کریں انشاء اللہ اللہ آپ کو بیٹا عطا فرمائیں گے اور ایسے بیٹے عطا فرمائیں گے جو صحتمند اور سلامت ہونگے اور بابرکت ہونگے۔ **قارئین!** اس روتی خاتون کو میں نے تسلی دی اور انہوں نے یہ عمل شروع کردی پھر اللہ کی شان کریمی کہ اللہ کریم نے نعمتیں عطا فرمائیں اور بیٹوں کی برکتیں عطا فرمائیں۔ کتنے لوگ ایسے ہیں جنہوں نے اس بیٹے والے عمل کو ہزاروں لوگوں تک پہنچایا اور بعض اوقات دل میں گمان ہوتا ہے کہ یا اللہ تو نے مجھے ذریعہ بنایا اپنے قرآن کے پڑھنے کا لوگوں کی جھولیاں بھرنے کا اللہ تیرا شکر ہے خیر کا مجھے ہمیشہ ذریعہ بنائے رکھنا۔